


• 見工人生
• Travel：流浪中的波蘭夫人
• 森山中藍染
• Go Local：大澳龍舟遊涌

# PURIFIED PORES, REFINED SKIN

clarisonic

都市流行 • 逢星期四港鐵免費派發

# The Perfect One 完美婚嫁活動2014

## 幸福滿溢求婚大作戰




你願意鼓起勇氣，向你的最愛許下一生的承諾嗎？
給予對方一個完美婚嫁。
由周大福全力支持 The Perfect One 完美婚嫁活動2014之「幸福滿溢求婚大作戰」，讓你倆走進幸福婚嫁旅程，更有機會獲得贏取韓國婚嫁之旅，爲你倆締造浪漫感動時刻！

### 活動時間

2014年4月29日至2014年10月16日

- **參加辦法：** 上載一段不多於3分鐘的求婚片段
- **評審：** 由網上公開投票及評審團選出最佳的求婚片段（名額：2對）
- **獎品** 第一階段
  - 首250名成功上載參加者可獲周大福 HK$2,500現金禮券乙張
  - 每月最高三位票數者可獲得周大福HK$10,000現金禮券乙張

  **送出周大福現金禮券總值超過HK$850,000**

  第二階段
  - 最高分數的勝出者可獲得「2014 The Perfect One 韓國完美婚嫁之旅」5日4夜雙人套票（名額：2對）

### 婚嫁之旅包括：

- 雙人來回韓國機票連4晚酒店住宿
- 韓國舉行集體婚禮
- 婚嫁之旅婚禮日專業服務（化妝髮型及新人禮服安排）
- 拍攝婚紗照

（每份總值港幣$60,000）



上載短片及瀏覽網頁
http //theperfectone2014 danzi.com/

活動查詢 T/ 852-2201 3322
E/ info theperfectone2014@danzi com
活動須受條款細則約束

主辦：
DANZI 大日子

全力支持：





周大福 Wedding Club

Wedding Club 誠邀多位婚禮達人成為專業博客，分享婚禮資訊及個人經驗。會員亦可賺取積分，兌換「囍悅優惠」，包括婚嫁首飾、婚紗攝影、美容、酒店及旅遊等驚喜優惠。Wedding Club 亦會定期安排工作坊，邀請專家示範及親身參與，令婚禮做到一絲不苟的準備。費用全免，**立即登記！**

**瀏覽周大福 Wedding Club 網頁**
**http://weddingclub.chowtaifook.com**


食得開心
大快活
Fairwood
和味の駅
第1站
厚切黑豚
脆爆多汁
日本麵包糠裹住黑豚扒炸至金黃鬆脆，
仲有日式咖喱汁同梅子燒肉汁揀添！
午、晚市供應
不同款式輪流推出
圖片只供參考




專業旅運集團成員 香港聯交所主板上市1235




到訪新加坡環球影城™，
身歷其境，體驗電影™

聖淘沙名勝世界
有現飛賣啦！
(詳情請向職員查詢)

S.E.A海洋館



新加坡環球影城

# 新加坡環球影城+海洋生物園™ 3天

**Hotel Michael™ / Festive Hotel™ / Hard Rock Hotel® Singapore**

- 經濟客位來回香港至新加坡機票（指定航班）
- 2晚住宿連早餐
- 新加坡環球影城及海洋生物園一日票
  （可選S.E.A海洋館™或水上探險樂園™）

國泰航空公司

出發日期至5月31日：
$ 2,990起

出發日期6月1至7月9日：
$ 3,690起

額外禮遇：
1) Fujifilm照片優惠券乙張
(有效期至8月31日，只限購買新加坡環球影城門票)
2) 聖淘沙名勝世界膳食兌換信乙封
(有效期至12月31日，只限購買新加坡環球影城門票)



以上價格以每位成人佔半房計算並須最少兩位成人同行，價格並未包含相關稅項、燃油附加費及行政費｜廣告內的產品內容及其價格均視乎特定等級或類別的供應情況而定｜基於運作上的因素，我們只能於閣下訂購後方能預留產品｜消費者應注意或未能以廣告內價格購得相關產品｜價格如有更改恕不另行通知｜圖片只供參考｜如對廣告內容有任何意見，歡迎發電郵至advcomment@travelexpert.com.hk

63 間分行
全港分行最多

港島區 8228 8801 8228 8802 8228 8803
九龍區 8228 8804 8228 8805 8228 8806
新界區 8228 8807 8228 8810

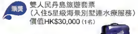
中環 炮台山 堅道 鑽花街 杏花邨 都會駅 德福2期 大埔廣場 英皇中心 德輔道中 屯門海趣坊 馬鞍山廣場 沙田第一城 荷李活廣場 大鴻輝(香港仔)中心
上環 舊校角 閣麟街 太古城 般咸道 跑馬地 康怡廣場 干諾道中 海怡半島 觀塘成業 屯門市廣場 北角健威坊 西貢宜春街 香港仔中心 染布房街 柴灣新翠
青衣 佐敦 綠楊坊 永樂街 君薈坊 奧海城 恆隆中心 沙田運城 海富中心 業富廣場 新都城3期 旺角銀行中心 坑口運理街 黃埔聚寶坊 5128 5388
美孚 樂道 昇悅居 西寶城 東港城 淘大1期 上水廣場 利園山道 頌富廣場 荃新天地 軒尼詩道87 元朗貿易中心 新元朗中心 葵芳新都會 TravelExpertHKG

郵輪熱線 3188 4538 商務及私人組團 2529 1999 online@travelexpert.com.hk www.travelexpert.com.hk 牌照 350709

## 生力清啤 Summer Splash 大抽獎

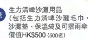
炎夏暢飲生力清啤，贏走香港知名插畫家林祥焜、Jonathan 及 Terence a.k.a. Uncle 限量版至 Hot 夏日主題禮品，型盡 Summer，一齊 Light & Free !

推廣日期由即日起至6月4日，購買任何**生力清啤產品1件**，透過生力清啤手機程式輸入收據資料又或於 Facebook 專頁登記即可參加"Summer Splash"大抽獎，有機會獲得：
































香港 鴻星食品
查詢熱線：(852)2628 0080
website www.superstargroup.com.hk
e-mail: cs@superstargroup.com.hk
鴻星集團 Super Star Group
eshop.superstargroup.com.hk






嘩啦啦啦啦 怎麼下起大雨啦
嘩啦啦啦啦 灰色的天空
你說話的聲音 被大雨掩蓋
我聽不清你在說些甚麼……

《下大雨》伊能靜



# Contents

issue 405
22.05.2014







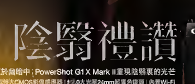
**Publisher**
Metro Publishing HK Ltd
九龍觀塘鴻圖道 51 號保華企業中心 18 樓
Tel 3667 4800 Fax 3667 4888
www.metrohk.com.hk

**Advertising Hotline**
Tel 3667 4802 Fax 3667 4888
Info metropop@metrohk.com.hk

**Marketing Hotline**
Tel 3196 1636 Fax 2107 4033
marketing@metrohk.com.hk

**Printing**
凸版印刷（香港）有限公司
香港新界元朗工業邨福宏街一號凸版印刷中心


Canon
Delighting You Always


陰翳禮讚
美‧隱藏於幽暗中；PowerShot G1 X Mark II重現陰翳裏的光芒
內置Wi-Fi
Canon
PowerShot
G1 X Mark II

# HP HOT PICKS

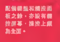
×360°自由轉

$4,780

# HP Pavilion x360

### 兼顧工作與玩樂

香港社會節奏急速，繁忙的生活總是緊貼港人的步伐。不過，在現今講求「Work-life Balance」的世代，縱使生活再忙，多數港人仍然會盡量抽點時間，忙裏偷閒一番。預載《Windows 8.1》系統的 HP Pavilion x360，配備可作 360° 扭轉的 11.6 吋觸控屏幕。本身既是可應付日常工作和學習的 Notebook，也是可用來消閒解壓的平板電腦，隨時在工作與玩樂之間「隨機應變」。

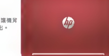

配備鍵盤和觸控面板之餘，亦設有觸控屏幕，操控上繽為全面。



資料由客戶提供



開關和音量按鍵配置在機側，以便切換至平板模式時，可輕易按動相關按鍵。



火紅色的機身設計，讓機背銀色的 HP 標誌更突出。

## 多種使用模式

屏幕支援 360° 扭轉的設計，讓此機可支援多種使用模式，包括傳統筆電模式、屏幕背向鍵盤的坐檯模式、令筆電呈「倒 V」形的直立模式和平板電腦模式等。用家可隨時切換筆電至坐檯或直立模式，以便觀賞影片或進行遊戲，當需要使用鍵盤時，一扭即還原至傳統筆電模式。屏幕作出 360° 扭轉，變成平板電腦模式後，鍵盤會自動暫停，以免用家手持使用時誤觸按鍵。

## 炫目火紅機身

既除了用法多變外，火紅色的機身也是別具特色。跟一般常見的鏡面機身不一樣，此機使用啞光表面的機身，特點是不易留下指紋，毋須頻繁使用抹布清潔。鍵盤部分用上金屬銀色材質作機面，提供舒適的枕手觸感外，亦具備易於清潔和耐用的特點，讓筆電可長期維持光潔的觀感。以定價在 $5,000 以下的筆電來說，備有觸屏的 HP Pavilion x360 可當成筆電、流動板腦和座檯板腦般使用，整體功能配套也相當周全，絕對是市面高性價比的選擇。

## 可靠四核效能

硬件規格方面，此機配備四核 Intel Pentium N3520 處理器和 8GB 記憶體，效能足以應付各種日常基本需要。所內置的 500GB 硬碟支援 HP ProtectSmart 技術，偵測到筆電受到碰撞時，會暫停硬碟運作，以免硬碟資料受損。筆電還設有 802.11 b/g/n 無線網絡、藍牙、有線網絡、HDMI、USB 2.0/3.0 和 SD 讀卡器等介面，提供充分的擴充性。另外，筆電所輸出的音效會經由 Beats Audio 技術優化，音訊會藉由獨立電路輸出，隔離其他電路元件，避免音訊受干擾，並會透過軟件提升音量和音質水平，優化多媒體表現。



隨時變成坐檯、直立、筆電和平板模式，可因應不同應用需要，提升使用體驗。

HP Pavilion x360於今年的世界移動通訊大會（MWC 2014）中，被PC Mag評選為最佳手提電腦（Best Laptop）。

TEXT‧KIT PHOTO‧FRANKY DESIGN‧CARMAN @POP（廣告）

# Gaudí 的建築密碼

認識大人物，有人喜歡看傳記，有人喜歡看電影，但要認識西班牙建築師高迪（Antoni Gaudí），不得不看他的作品。高迪逝世超過 80 年，但後世對其設計仍津津樂道，當中包括巴塞隆拿的聖家堂，一個進行逾 130 年的建築工程。由於高迪甚少繪製建築圖，所以他的設計意念都隱藏在作品中，不單止建築，小至一個門把、一塊地磚，都蘊含他獨特的思維，猶如一個又一個的密碼，等待大家發掘。想解讀密碼，暫時不需遠赴巴塞隆拿，香港時代廣場現正舉行「高迪建築展」，展出 14 件高迪作品，包括門把、門楣、模型、椅子及地磚，以及高 10 米的聖家堂紙雕塑，讓大家從多方面認識這位建築天才。

## 西班牙建築大師

高迪生於西班牙加泰羅尼亞省，今次展出的 14 件作品部分是來自當地的加泰羅尼亞國家館。館長 Josep Serra Villalba 表示，高迪的作品有濃厚的包浩斯（Bauhaus）簡單就是美的建築特色，造就了很多簡單自然的建築。「今次是首次在亞洲展出高迪的作品，希望參觀者從中了解高迪是一個全面的藝術家，作品由大至教堂，小至門把皆有。今年 9 月，國家館亦會在加泰羅尼亞新增大型的高迪展覽，展出很多從未曝光的作品。」



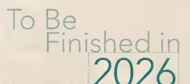


聖家堂紙雕[illegible]表面並噴上石紋，令人[illegible]製造。

**時代廣場「高迪建築展」**

**日期**：即日至 6 月 1 日
**地點**：時代廣場露天廣場及二樓大堂

聖家堂紙雕塑高 10 米，重一噸，懸掛於廣場內。



# To Be Finished in 2026

### 預視 100% 聖家堂

聖家堂預計於 2026 年竣工，完成後會有 18 座鐘塔。雖然現在無法看見 30 年後的光景，但本港設計師 Dolphin Ngai 卻用了 300 塊瑞典複合環保紙板 reboard，按照聖家堂外形，再配合他的創意，仿製出他心目中的聖家堂。Dolphin 希望大家欣賞紙雕塑時，留意它是用紙製造。「我們完全沒有加入鋼條等物料，希望大家感受到紙品的神奇。今次團隊第一次做出高 10 米的作品，起初擔心紙板的承受力，但做到 6 米時，同事即使走入模型內進行組裝也很穩固，所以愈做愈有信心。」

此左手手把為拉門動作而設計，順應人體力度而製作。

左右手均適用，用手轉動便可開門。

# Handle

### 門把的心思

從門把也可見高迪的心思細密。門把展品都來自米拉之家，高迪發現人的左、右手開門與關門的力度不同，所以他根據手的結構、左右手的力度及旋轉的角度設計出不同的門把。




時代廣場以高迪的煙囪為藍本，在露天廣場建成「高迪的煙囪遊園」。



椅子的中間是凹陷，周圍略高，增添舒適度。

# Chair

### 蘊含人體工學的椅子

為坐得舒適，我們有時會使用腰墊，但在高迪的世界內，腰墊無用武之地。他運用人體工學的理念設計椅子，令椅座及椅背能貼合用家的身軀，提升舒適度。今次展出的四張椅子來自卡爾維特之家，由國家館借出。

# S-Shape

### 屬於上帝的曲線

高迪發現大自然不存在純粹的直線，更曾形容「直線屬於人類，曲線屬於上帝。」所以他會運用大量曲線設計建築物，以呈現自然美，帶來獨一無二的建築風格。今次展覽會展出多組建築模型，呈現建築物的內部結構，有助大家了解高迪的設計理念。

雙曲拋物線體模型　呈現出教堂石柱的弧形設計






1

## PHOTOGRAPHY

### "Hong Kong Flora" by Michael Wolf

本地攝影愛好者必定聽過 Michael Wolf 的名字。德國攝影師 Michael Wolf 長期關注地域性文化、愛用攝影呈現城市面貌的點滴。是次展覽 Michael Wolf 紀錄了很多香港的小盆栽、以此呈現出空間獨特的層次。展覽亦會同期推出他關於香港的第 2 本攝影集 "HK FLORA"。

**日期**：即日至 6 月 30 日
**地點**：柴灣豐業街 12 號啟力工業中心 A 座 5 樓 4 號室 Blue Lotus Art Consultancy
**網址**：http://photomichaelwolf.co



2

## EXHIBITION

### 「變形記」徐冰大型個展

徐冰以原創性、創造力、個人方向及對社會的貢獻廣為人認識，他的版畫、書法、裝置藝術及運用出人意表的材料如煙草、廢棄物及蠶蟲的手法尤其著名。「徐冰：變形記」由香港大學藝術系副教授官綺雲博士策展、展覽說明變形是怎樣標誌著一個處理各種意念和手法過程的開端、也為徐冰的藝術作品提供一個更深層次的見解。

**日期**：即日至 8 月 31 日
**時間**：11:00—17:00
**地點**：金鐘正義道 9 號香港賽馬會復修軍火庫亞洲協會香港中心
**網址**：http://asiasociety.org



3

## DANCE

### 城市當代舞蹈團
### 《那一年 • 這一天》

被譽為「完美舞者」的桑吉加、編舞以激烈澎湃及韻律獨特見稱、曾憑《那一年．這一天》於 2010 香港舞蹈年獎中獲頒「最值得表揚編舞」及「最值得表揚製作」兩個獎項，此作曾獲邀到北京、廣州、新加坡及佛羅倫斯上演。桑吉加以《那一年．這一天》，與一眾 CCDC 舞者尋找被時間摧毀的記憶，進入失衡的境界，記憶如網羅張開。

**日期**：6 月 13 日及 6 月 14 日
**時間**：20:00
**地點**：葵青劇院演藝廳
**票價**：$140-$250（門票現於城市售票網公開發售）
**網上購票**：www.urbtix.hk
**電話購票**：2111 5999
**查詢**：info@ccdc.com.hk / 2329 7803






4

## THEATRE

### 「定向浮生」第三部曲《心債》

「無限傳說」劇團的「定向浮生」系列，以生・老、病・死為題材。是次演出的《心債》針對「老」這個主題、細膩描繪出人的情感。故事圍繞人與人之間的關係，包括親人之間、夫妻之間、朋友之間。沒有激烈火爆的爭執、沒有歇斯底里的哭泣、有的只是內心深處的一點「苦」、在隱隱作痛。有經歷的你，定會找到一點共鳴，一點反思。

**日期及時間**：6 月 6 至 7 日 19:30 / 6 月 7 至 8 日 14:30
**地點**：葵青劇院黑盒劇場
**票價**： $130-$190
**查詢**：3749 9941 / public@legendinfinity.com
**網上購票**：www.urbtix.hk
**電話購票**：2111 5999

## THEATRE

### 同流作品《野豬》

真相何見？自由何價？驀然回首，卻發現這個城市已經再無空間容納橫衝直撞的野豬。專注研究本地口述歷史的木訥教授離奇失蹤，資深新聞人阮文山為教授聲援卻遭任職報章滅聲，遂憤而辭職另辦新報。儘管得到精明幹練的妻子 Tricia 與舊學生 Johnny 傾力襄助，報社業務在多方壓力下依然舉步維艱，與此同時，名為「完美的都市」的發展計劃卻在悄悄展開……到底真相、自由是否絕對的價值？

**日期及時間**：7 月 4 至 5 日 20.00 / 7 月 5 至 6 日 15.00
**地點**：香港藝術中心壽臣劇院
**票價**：$180-$240（門票現於城市售票網公開發售）
**網上購票**：www.urbtix.hk
**電話購票**：2111 5999
**網址**：www.wedraman.com
**查詢**：info@wedraman.com








## GO LOCAL

### 叮叮電車歷史之旅

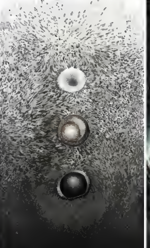
電車已在香港島服務了 110 年，今天鐵路兩旁的城市面貌雖有變化，但在途中細心觀察，仍可找到舊日城市的痕跡。電車之旅由西環出發，沿途經過當年的維多利亞城，再入跑馬地馬場及香港墳場，最後回程到西環，沿途細說香港歷史。

**日期**：5 月 31 日
**時間**：14.00-16.00
**集合地點**：西環屈地街電車總站
**收費**：$250（包括隨團附送電車歷史明信片兩張）
**講者**：任正全（香港收藏家協會）
**網上報名**：www.cache.org.hk/signguestbooka.php
**查詢**：2291 0238 / info@cache.org.hk
**網址**：www.cache.org.hk




6







7

## EXHIBITION

### 「慾望之房 性與香港」展覽

展覽探索壓抑香港人性慾的獨特社會狀況：細小的居住空間，高密度人口及與父母同住的趨勢，抑制了親密關係和個人私隱。不過，本地公共空間卻充斥著挑逗慾望的訊息。在家庭環境中，性亦不受到後青春期人士的關注，代之而起的是電子遊戲等取代現實社交生活及人際互動的各種活動。今次展覽雖然從香港觀點出發，卻遠遠超越了地理界限，從更廣泛的亞洲及全球眼界來表達當代生活。

**日期**：即日至 8 月 10 日（逢星期三至日）
**時間**：12:00—19:00
**地點**：上環普仁街 4 號 Para/Site 藝術空間

**日期**：即日至 7 月 6 日
**地點**：北角堡壘街 18-20 號華健大廈地下 Connecting Space
**網址**：www.para-site.org.hk/zh-hant

01
This Week
What's up

## MUSIC

### 回聲樂團 Echo
### 「時髦巡迴演唱會 2014」香港站

8

回聲樂團 Echo 成立於清華大學迴聲社，由四位年輕人組成，英倫華麗搖滾的基底，浪漫派的詩人詞藻文意，陽剛和騷魅的聲線詮釋，以及特有的狂野舞台魅力，在搖滾圈中奠定獨樹一幟的魅騷形象，深獲文青的支持與青睞。

**日期**：5 月 31 日
**時間**：20:00
**地點**：觀塘大業街 15-17 號永富工業大廈 2 樓 A 室
Hidden Agenda Livehouse
**票價**：$180（預購）/ $220（即場）
**facebook**：回聲樂團 2014 時髦巡迴演唱會香港站

## CLUBBING

### French Life Begins Here!

法國人懂得在生活中找尋樂趣，為了鼓勵忙碌的香港打工仔同樣懂得享受 "pleasure moment"，Kronenbourg 1664 特別在本月的 "Cinq a Sept" 時段，即下午 5 至 7 點，為一眾香港打工仔帶來 pop-up bar，提供休閒的空間及免費啤酒、小食，讓大家好好放鬆，同場設有法國音樂及駐場表演，邊吃邊喝，為生活帶來法式新意　亦藉此提醒大眾擁有優質生活的重要性。另外，還有 French soirées 活動。



9

**"Finish Your Day The French Way" pop-up bar**
**日期**：5 月 27 日
**時間**：17:00-19:00
**地點**：尖沙咀圓方 Grand Central Bar & Grill





10

## EXHIBITION

### 「玩物」林東鵬個展

本地藝術家林東鵬以各種各樣的玩具製作大型繪畫和裝置作品。玩具往往能反映小朋友幻想中的「烏托邦」，但成年人卻往往因為日積月累的人生經驗，不能再以單純的目光來看待玩具。《玩物》顯示了林東鵬的個人藝術意念，獨特的美學語言將使觀眾重新思考中國傳統水墨畫中的世俗概念，並以幽默的方式檢視背後的文化意義。

**日期**：即日至 9 月 30 日
**時間**：10:00-22:00
**地點**：尖沙咀廣東道 5 號路易威登旗艦店藝術廊

# 01 This Week
What's up

## 11

### GO OUTSIDE

#### 南丫夜行

南丫島生態資源豐富，可以看到很多不同的生態環境，例如富生態價值的泥灘，適合野生生物居住的沙灘，吸引蝴蝶穿梭的花叢，香港獨特的石櫧樹及佈滿遠古時代遺留下來的花崗岩山丘等。特別每年夏季，兩棲類及昆蟲更會在黑夜舉行派對。活動帶大家走進索罟灣，利用人類敏銳的聽覺及視覺，進行地毯式搜索，尋找這些喜歡在黑夜活動的朋友。

**日期**：5月31日及6月7日
**時間**：17:30 -20:45
**費用**：$40
**截止報名日期**： 5月26日（5月31日導賞團）
5月30日（6月7日導賞團）
**報名及查詢**：2728 8781
**facebook**：greenhkgreen






## 12

### WORKSHOP

#### 咖啡潔膚工作坊

咖啡除了提神和品味香濃外，更可替皮膚磨砂去角質。Dotted Collective 與香港有機護膚品品牌 Kimature 合作舉辦咖啡磨砂潔膚液工作坊，透過咖啡中的咖啡因，促進細胞循環，達到保濕、緊緻肌膚和改善膚色的效果。每位參加者都可製作一支 500ml 的潔膚液。為支持 BYOB，另外只要自備多一個 100ml 或以下的容器，即可多帶走最多 100ml 的咖啡磨砂潔膚液！

**日期**：5月31日
**時間**：14:00-17:00
**費用**：$380
**地址**：銅鑼灣渣甸坊 28 號京華中心 2 期 16 樓 B 室
**查詢及報名**：2808 1943
**facebook**：Dotted Collective




# Make a Difference, Save a Life



也許有人會認為，保險的意義只在於簽署一份保單般的簡單，然而對一位對工作充滿熱誠的財務策劃顧問來說，保險事業卻是一份極具意義且能發揮所長的工作，因為它能在工作上展現人性的關愛，以生命影響生命，透過個人的努力來協助更多人建立人生的新起點及成就出新的夢想，箇中的意義自然比金錢回報或職位升遷來得更有價值。

TEXT · ALAN & KIT PHOTO · FRANKY DESIGN · MAVIS @POP（廣告）



5位致力成為客戶真夥伴的友邦大使（由左至右）：Wilson Chan、Stephen Kwok、Crystel Ding、Cecilia Choy 及 Samuel Chow。

## 新起點 始於愛

以「真生活・新起點」為本年其中一個營運主題的AIA，特別舉辦了「Make a Difference, Save a Life」（踏出新起點・成就真夥伴）項目，旨在鼓勵財務策劃顧問協助客戶設立個人保障及財務目標時，自己亦可成為對方人生旅途上風雨同路的真正夥伴，一同為跨過人生的起伏而互勉。

能協助多一位客戶將自己和家人的生活納入安全網，我的滿足感就多一分！

— ***Wilson Chan***

能為身邊的親友及客戶提供最佳的全保理財產品，是我人生最大的滿足。

— ***Stephen Kwok***

作為財務策劃顧問及客戶的終身夥伴，我們需每天致力做好每件正確的事情。

— ***Crystal Ding***




# 【使命感】

## 向同一方向進發。配合節奏，

「左、右、左、右……」玩二人三足講求步伐一致，參與者只有同心同步才能走到終點。其實三位 AIA Y-Club 成員 Cheong（阿昌）、Elmo 及 Lok（阿樂）的工作與二人三足的過程相似，每一步都是協調的成果，而每一小步的轉變，也可改變他們及客戶的人生。雖然保險不是新鮮事，但有些人未必認同保險的作用，甚至有負面看法，財務策劃顧問的職責就是讓大家明白保險在人生中的意義，改變客戶對保險的印象，過程猶如調整他們的步伐節奏，令大家變成並肩作戰的夥伴，迎接人生各個階段。



## 改變人對保險的看法 Cheong Chow



「中學時曾弄傷手部關節，幸好當時可索償保險，解決醫療負擔，亦令我相信保險可以幫助別人。現在我在 AIA 工作，亦希望令大眾明白保險對人生的意義。很多人對保險有誤解，覺得『呃人』，但其實保險可以幫助轉移風險及理財，同時有助大家提早思考人生問題，例如很多年青人有買樓的念頭，卻沒有理財計劃，以致無法實行。除此之外，人生還包括生病及死亡，我經常鼓勵客戶思考自己在家庭的角色，如果自己生病及離世，總不能將經濟重擔轉移至家人身上，經濟許可時應想想如何承擔此責任，例如透過保險來轉移風險。

我覺得財務策劃顧問的工作意義很深遠，與客戶見面就是教育的過程，我可以與他們一起成長，令他們及早計劃人生，作出適當的風險管理及理財計劃。只要抱持這份幫助人的心，業績自然就會好，相反如工作只著重利益，工作就會很辛苦。」

## 提醒自己計劃人生 Elmo Chu



「人生一個小改變也可帶來不同的機遇。9 年前，我決定加入 AIA 後，人生便有很大轉變。我在工作上遇到不同階層的人，就像置身在一個萬花筒中。過去 9 年累積了 600 多個客戶，他們的經歷令我預知人生不同階段的情況，時刻提醒自己應預早計劃人生，例如有位 uncle 從事布匹銷售，年輕時將全副心機養育女兒，沒有為自己打算，但當行業日漸式微時，卻發現自己一直沒有為退休作準備、令我反思及早計劃人生的重要性，啟發我訂立清晰目標，5 年內為家人妥善安排退休需要。

還記得入行初期，自己有『麵包公主』的稱號，當時自己人脈少，業績不理想，惟有『捱麵包』，但自己不想放棄機會，故抱持信念，將勤補拙，保持每天見客。8 個月後終於上軌道，入行 3 年後亦有能力置業，改善家人的生活。在 AIA 工作亦令我不斷向前行，鞭策自己進步，變得成熟。」

## 生命影響生命 Lok Tong

「我相信生命影響生命，但要別人改變，首先要改變自己。我在 AIA 工作 7 年，但首 4 年工作目標不清晰，故表現不理想，但後來改變目標：第一年增加新單數目、翌年做大保單、第三年多做意外保單。訂下清晰方向後，工作表現改善，在 2013 年更獲得 MDRT（百萬圓桌會）會員資格。自己的改變亦增添了客戶對自己的信任，同時改變了他們對保險及理財的看法，例如有客人放心交託，讓我管理他的資產。

回想入行時，朋友對我的工作很反感，他坦言簽署保單只因朋友一場，令我有點失落。近年，朋友獲得保障，終於明白保險的作用，也改變了他的看法。與其說財務策劃顧問是一份工作，不如說它已成為我的生活，與客戶相處是 Heart to Heart 的，希望能改變他們的人生態度及對保險的看法，帶領他們走得更前，更遠，陪伴他們走人生路。」



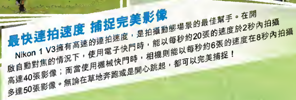
text - yuki_isabel photo - mike make - up and hair - Hilary@colouryourfaces design - fion（資料由客戶提供）

# Nikon 1 V3數

每一張照片，都是一個故事！
喜歡攝影的人，
大概也是喜歡分享故事的人。
相機品牌Nikon，
為了讓大家細緻捕捉故事最精彩一刻，
享受攝影樂趣，
推出全新Nikon 1 V3可換鏡數碼相機，
以極快的速度及精準的相位偵測AF，
將動感時刻完美保留。
大家可以在今個春夏盡情玩、
盡情影！







## 最快連拍速度 捕捉完美影像

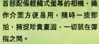
Nikon 1 V3擁有高速的連拍速度，是拍攝動態場景的最佳幫手。在開啟自動對焦的情況下，使用電子快門時，能以每秒約20張的速度於2秒內拍攝高達40張影像；而當使用機械快門時，相機則能以每秒約6張的速度在8秒內拍攝多達50張影像。無論在草地奔跑或是開心跳起，都可以完美捕捉！

## 翻揭式螢幕 隨心拍攝

翻揭式螢幕方便找出理想構圖，讓拍攝變得靈活方便。Nikon 1 V3的螢幕可向下擺動約87度，以便進行高角度拍攝；或向上擺動約170度，作低角度拍攝。機背和機面分別設有主指令撥盤和副指令撥盤，提供與數碼單鏡反光相機相似的操作模式，調校如快門速度等設定時更得心應手。今個夏天，想點影就點影！



## 輕觸式螢幕 簡易操作



Nikon 1 V3是Nikon 1系列中首部配備輕觸式螢幕的相機，操作介面方便易用，隨時一按即拍，捕捉珍貴畫面，一切就在彈指之間。





# 碼相機 分享動感故事

## 內置 Wi-Fi®功能 精彩即時分享



相機內置Wi-Fi®連線功能，可以將相機內的照片及影片透過Wireless Mobile Utility*應用程式，傳送到智能裝置，再上載到社交網站，隨時隨地都可以同朋友share創意影像。

*Wireless Mobile Utility應用程式，可於App Store及Google Play免費下載。



### Nikon 1 V3 可換鏡數碼相機

- 1,839萬像素CX格式CMOS影像感應器
- EXPEED 4A數碼影像處理引擎
- 先進混合自動對焦系統（焦平面相位偵測自動對焦及對比偵測自動對焦）
- 3吋 TFT LCD 觸控螢幕，配備亮度及角度調整功能
- 1080/60p全高清D-Movie攝錄
- ISO 160至12800低雜訊性能
- 配備 Wi-Fi® 連線功能

查詢 2907 1122

www.nikon.com.hk




1

# No One Knows 的故事

人生總會有一些故事非常值得分享，但事實又有幾多人能夠清楚認識自己的故事？本地創作人 Skyman 因為陳奕迅的「誰都不知我心底有多暗」，聯想起人生中最黑暗莫過於 no one knows 這一詞，這亦是他對於人生中陰暗面最赤裸的演繹，他於是以此去刻劃出是次時裝創作主題 "Chapter 1 - s for Shadow collection"。

然而，這故事的開端大致上都與一般愛情故事一樣，講述一個盡受情傷的男子，而故事的下一章節，則跳回一開頭講述自己是一個怎樣的人。所以他透露，下一季度的 "Chapter 0 - s for Skyman collection" 側重以自身和家人朋友等作創作藍本，不知屆時又會是一個甚麼樣的故事？

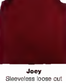
**Instagram：**NO_ONE_KNOWS_HK
**facabook：**sforskyman

**ELTON**





**Cindy**
Y back extra length tank top with rounded raw edge details $ 400



**Joey**
Sleeveless loose cut tee shirt $450



**Charliza**
Long sleeved loose cut shirt with side pockets $550

**Zlya**
Raglan sleeve extra hoodie long cape $700



2




## 設計就係咁簡單

學生作品展，除了學生家長老師三方面自我陶醉外，其實甚少能引起他人興趣。作為本土重要藝術家，楊秀卓老師所辦的「走出視藝室」學生作品展，回顧十八年來共二百多件學生作品，並非一般水平之作。以這海報為例，學生得知有種魚為保障幼魚安全，會把魚卵含在口中，直到孵化一刻才在口中吐出小魚，學生於是在浴缸中含著金魚，捕捉牠游出來的畫面，藉此回應動物被虐事件。藝術本無界，楊老師帶學生走出視藝室，世界更闊更大，學生回來後，便能做出更出色的作品。

**「走出視藝室」楊秀卓學生作品展**
**展期：**即日至 6 月 13 日（星期一休館）
**時間：**上午 11 時至晚上 7 時
**地點：**牛棚藝術村 1e space

**教師分享會**
**日期：**6 月 7 日
**時間：**下午 2 時至 4 時



**JILLSANDY**

## 永生蠟燭

蠟燭被視為是一次性的消耗品，油盡燈枯後，就沒有別的用處。有心的設計師 Benjamin Shine 便設計了一款無限循環再生的蠟燭台，燃燒後的蠟會流入下方的透明管道，凝結成另一支全新的蠟燭。環保這概念看似抽象，原來不用想得很複雜，在日常生活中，抱著師奶的心態，不要隨便放棄任何一樣東西就是了。

**網站：**www.benjaminshine.com

**MICHELLE**







3

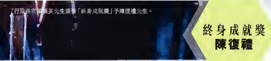
# 2013香港藝術發展獎

香港藝術發展獎
Hong Kong Arts Development
AWARDS

藝術是一種表達，也能提升社會創意及生活質素，處於多元化藝術環境中，不同領域、社群的藝術家及團體締造了無限可能，為了表揚他們的貢獻，早前，香港藝術發展局（藝發局）於香港文化中心大劇院舉行「2013 香港藝術發展獎」頒獎禮，頒發了 29 個獎項予本地藝術工作者、團體、學校及商業機構，鼓勵各界繼續參與及推動藝術，讓藝術走進社群。





行政長官梁振英先生頒發「終身成就獎」予陳復禮先生。

終身成就獎
陳復禮






## 開創先驅「影畫合璧」

畫藝與攝影看似屬不同範疇的藝術，然而，從相片中也可滲透著國畫的構圖與意境，甚或以中國傳統繪畫、書法等融合影像之中，成為跨媒體創作。終身成就獎得主陳復禮早在從沒有人提及影畫跨媒體創作之時，就把兩者連成一線，於四十年代創立「畫意攝影」，八十年代開創「影畫合璧」，引起當時攝影界熱烈討論，成為創新之舉，多年後，陳復禮說：「當時我想通過攝影與繪畫聯姻，來提高攝影藝術的地位，為畫意攝影開闢一個新天地。」陳復禮本鍾情國畫，卻生於亂世中，因戰火而被迫離開家園，找來另一種寄託——攝影，他說：「畫畫需要安穩的生活，而攝影卻比較靈活，適合當時的生活。」後來為了滿足「戀畫」情結，便開始「畫意攝影」。到了八十年代，他更邀請多位國畫大師合作，在他的攝影作品上補筆添畫及題字，《秋江水寒鴨先知》便是由名畫家黃永玉補筆、把畫意攝影推向另一層次。



《秋江水寒鴨先知》



《香河朝汲》



《白牆》

## 打開中國河山之門

陳復禮的作品主題大都表達對勞動人民的同情與關注，兼具寫實和唯美，有個性、情感和生命力，又證明了現實題材與藝術形式完美結合的可能性，一改當時人們認為寫實攝影無美感可言的觀念。作品《香河朝汲》畫面簡潔，影調優雅，表現了擔水者的奮進。七十年代以後，陳復禮的作品主要取材中國河山風景，當時正值中國改革開放，他的作品成為連繫香港及外國旅客的大門，展現中國美好河山和民族風情。可見，陳復禮不僅在攝影風格上開創先河，還為中國啟開文化大門，成為了香港攝影界的里程碑人物，不過多年來他都堅持不收徒，包括自己的兒女，因為他認為收徒容易有門戶之見，他一直只希望大家以研究、平起平坐的方式鑽研攝影，從來不論資排輩，不問出身和資歷，喜歡集思廣益，他的謙遜和認真就是成功者的氣度。

譚穎倫曾參演不同類型的劇目、包括《呆佬拜壽》、《大閙廣昌隆》、《寶蓮燈》等，劇路甚廣。

**藝術新秀獎（戲曲）譚穎倫**

## 熱愛舞台 堅持不懈

別以為譚穎倫年紀小小是粵劇界新手，其實他的粵劇演出經驗已經相當豐富。他由 2 歲開始接觸粵劇、並於 3 歲時加入香港兒童少年粵劇團，在張寶華門下學習基本功，其後一直參與不少粵曲演出及粵曲歌唱比賽，2010 年更加入八和粵劇學院青少年粵劇演員培訓班，參與不同類型的粵劇表演，被粵劇界讚同為戲路甚廣。忙碌的演出及上學時間表，加上繁重的功課，曾令他感到難熬：「中四那年，考試期間又有演出，又要溫習，壓力真的很大，曾問自己為甚麼要這樣辛苦，為何不能像別的小朋友，有輕鬆玩樂的時間。」然而，在演出後觀眾正面的反應，讓他感到十分鼓舞，同時亦增強了自己的信心，而令他堅持不懈，努力向前的，正是源於他對粵劇的熱誠及喜愛。



## 傳統文化 薪火相傳

很多人心目中認為粵劇戲曲是「傳統」文化，是屬於上一輩的集體回憶，加上香港社會及政府較少投入資源作推廣及教育，令大部分追求潮流的年青人認為粵劇戲曲深奧及難以理解。對此，譚穎倫卻表示：「我不希望大家認為粵劇是屬於年長一輩的，必須讓它年輕化，才有發展的空間。同時，不少古腔官話已漸漸失傳，希望將這些文化傳承下去，並藉此改善自己的唱功及增加演出的深度。」

## 「2013 香港藝術發展獎」得獎名單

| 獎項 | 得主 | |
|---|---|---|
| 終身成就獎 | 陳復禮 | |
| 傑出藝術貢獻獎 | 吳宇森 | |
| 年度最佳藝術家獎 | 藝術評論 | 湯禎兆 |
| | 舞蹈 | 伍宇烈 |
| | 戲劇 | 陳炳釗 |
| | 電影 | 黃修平 |
| | 媒體藝術 | 伍韶勁 |
| | 音樂 | 陳慶恩 |
| | 視覺藝術 | 林東鵬 |
| 藝術新秀獎 | 藝術評論 | 陳子謙 |
| | 舞蹈 | 馮樂恒 |
| | 戲劇 | 蔡運華 |
| | 電影 | 卓翔 |
| | 文學藝術 | 王詠思 |




新作品 "Wake" 能讓觀眾猶如置身於一個完整感官體驗的個人影院。

| 獎項 | 得主 | |
|---|---|---|
| 藝術新秀獎 | 媒體藝術 | 關子維 |
| | 音樂 | 凌藝廉 (William Lane) |
| | 視覺藝術 | 區凱琳 |
| | 戲曲 | 譚穎倫 |
| 藝術教育獎 (學校組) | 明愛樂進學校<br>香港聖公會何明華會督中學<br>東華三院呂潤財紀念中學 | |
| 藝術教育獎 (非學校組) | 亞洲藝術文獻庫<br>香港藝術中心<br>香港中文大學建築學院社區營造學社 | |
| 藝術推廣獎 | 城市當代舞蹈團<br>海港城置業有限公司<br>香港藝術中心 | |

## 虛擬記憶 靈感來源

熱衷於新媒體藝術及錄像製作的關子維，希望透過其作品，探索嶄新的互動觀影體驗，2013 年憑互動遊戲作品 "Bad Trip"，首次獲得獨立短片及影像媒體節 (ifva)「互動媒體組」金獎。作品運用了他鑽研多年的體現人生實錄 (Life-logging) 意念，讓觀眾透過遊戲機遙控器、在螢幕中的異域穿梭、進入他的生活記憶，親身經歷他工作、拍拖及朋友聚會的片段。他更藉此透露創作的感受，「有些人的作品充滿濃厚的社會意識，而我創作的都是比較個人。Life-logging 的意念是基於我對虛擬記憶的興趣，希望隨著科技不斷發展，說不定數十年後我們只要按下『搜尋』鍵，便能找到自己的某段記憶。」



互動遊戲作品 "Bad Trip"

## 天馬行空 敢於想像

創作，往往源自一個天馬行空的小意念。關子維自言從小便鍾愛科幻題材的電影，當他參與拍攝短片的工作，並製作道具的時候，希望把它們的功能，真實地呈現出來，這種想法便促使他開始創作新媒體作品。關子維的新作品 "Wake"，恍如一個完整感官體驗的個人影院，能夠透過電流而刺激觀眾的身體動作。他亦透露自己瘋狂又大膽的未來計劃：「希望能夠創作出一個寄生在人體的人工智能系統，透過支配使用者的肌肉，控制說話及動作，猶如跟另一個人共享一個身體。」

頒獎禮電視特輯將於 6 月 7 日（星期六）晚上 9 時於港台電視 31 播放，港台網站 tv.rthk.hk 及 RTHK Screen 流動應用程式視像直播及提供節目重溫。

**香港藝術發展獎網站：**http://artaward.hk/




# purified pores, REFINED SKIN

要美，當然要從日常的護理做起，不過大家應已發現，純粹透過護膚產品來為肌膚「進補」的效果並不顯著，反是如何有效地潔淨肌膚，才是值得大家研究的議題。受著空氣污染的影響，加上長期使用化妝品，肌膚容易出現毛孔粗大或黑頭與粉刺等問題，因此大家應懂得挑選更可靠的潔面方法，以徹底地將積聚於臉上的污垢清除，從而使毛孔重返微小緊緻的狀態，以更溫和及有效地呵護肌膚。

TEXT · MILK & ALAN PHOTO · WAI DESIGN · MLL



## The Deeper Problems: Enlarged Pores & Oily Skin

要有效地呵護肌膚，當然是要由毛孔的清潔做起。由於空氣中的污染物與各式各樣的護膚及化妝產品會在大家不察覺的情況下黏附在肌膚上，因此大家如未能於每日徹底地潔淨肌膚，毛孔便會因污垢的積聚而變得粗大，導致油光滿面、黑頭、粉刺、肌膚乾啞及毛孔粗大等問題。

不少人會不遺餘力地專注於日常的肌膚保養上，每天塗抹一重重的面霜與精華素，又會敷上高效的保濕滋潤面膜，然而肌膚的狀態卻總是無甚顯著的改善。這未必在於護膚產品的功效欠佳，而是因為大家的潔膚過程未得其法，毛孔依然藏滿了厚重的污垢，使肌膚的吸收能力受到影響。

## Reduction In Pore Appearance

比起急於為肌膚「進補」，選擇更有效的潔膚方法更是必須。據臨床測試證實，利用 Clarisonic 淨膚儀配合全新推出的「深層淨化毛孔修護組合」不僅可有效排解肌膚上多餘的油脂及毒素，而且使用 1 次更已能將顯著毛孔減少達 25%#，協助肌膚重獲潔淨細緻的狀態。



## Break The Myths

MYTH 1

### 愈磨愈細緻？！

經常使用面部磨砂膏或 peeling mask 之類的產品去除死皮、黑頭、粉刺及毛孔內污垢？原來皮膚的表皮層只有 0.1mm 厚，而最外的角質層更是纖薄，如在使用這些產品時的按摩或拉扯力度過大，皮膚反會容易變得粗糙鬆弛。



MYTH 2

### 愈蒸愈見效？！

不少美容院會提供蒸面服務，讓顧客可藉此將毛孔擴大，方便進行挑黑頭或磨砂等進一步的肌膚護理步驟，然而毛孔在短暫時間內其實未必能完全擴張，因此潔膚的效果或未盡完善。



MYTH 3

### 愈遮愈不顯眼？！

毛孔上出現一時的瑕疵，確是可以利用化妝品來暫時遮蓋，但這樣會使肌膚獲得休息的機會大減，如未能徹底清潔，便會加深毛孔堵塞程度，造成惡性循環。

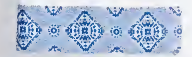
MYTH 4

### 愈潔臉愈控油？！

努力護膚，都要適得其法。潔臉的次數愈多、過程愈久，不代表肌膚便會愈為潔淨，反而過度的清潔會使肌膚變得乾燥，並刺激油脂的分泌，造成反效果。





# pores shower,
# REFRESH MY SKIN

Clarisonic 深層淨化毛孔修護組合特別為針對改善毛孔粗大、毛孔堵塞及油性肌膚而設，能透過獨有專利雙向模式擺動的深層潔淨刷頭，以及含針對性修護毛孔配方的深層潔淨潔面啫喱和深層淨化毛孔泥膜，有效深層淨化並緊緻毛孔。據臨床測試證實，使用 1 次便能減少顯著毛孔達 25%#。組合同時幫助控油及紓緩鎮靜肌膚，改善黑頭及油脂粒問題，讓毛孔健康呼吸，肌膚變得潔淨細緻。



### 深層潔淨潔面啫喱

蘊含溫和天然果酸成分及薄荷葉萃取精華，不含防腐劑，可清除阻塞毛孔的死皮及減少油光，令肌膚變得清爽淨透。

### 深層淨化毛孔泥膜

蘊含天然高嶺土白泥，能有效吸走毛孔內的毒素及多餘油脂，玫瑰花精油及洋金菊成分有助紓緩及鎮靜肌膚。

### 深層潔淨刷頭

設有雙向擺動模式，以產生出大量液體流動以沖洗潛藏毛孔的多餘油脂及污垢。刷頭能與品牌任何型號的淨膚儀配搭，以達致理想的潔膚效果。

## Cleanse Pore By Pore

要塑造出緊緻柔細的肌膚，大家便要每天都為肌膚進行「毛孔大掃除」，將潛藏的油脂與污垢都除去，使粗大的毛孔逐漸收細，讓肌膚得以重拾柔細緊緻的狀態。

與一般透過「旋轉」或「震動」來潔淨肌膚的產品不同，Clarisonic 聲波深徹淨膚儀是透過專利的微按摩聲波頻率運作，能迎合皮膚的天然彈性，藉著每秒擺動 300 次刷毛來產生大量液體流動，便能徹底「沖洗」潛藏於毛孔中的油脂與污垢，潔淨效能獲 no.1 美國皮膚科醫生的推薦。

比起利用磨砂產品來潔淨，Clarisonic 淨膚儀則是一種溫和的潔面方法，大家只需讓刷頭輕輕地在肌膚表面滑動便能獲得比只用雙手潔淨 6 倍 * 的效果，同時提升吸收後續護膚品達 61%**，而且不會導致肌膚過乾而增加油脂分泌。

## Dirt & Oil Nowhere To Hide

為著進一步提升產品潔淨毛孔的效能，Clarisonic 亦另推出備有深層潔淨刷頭、深層潔淨潔面啫喱及深層淨化毛孔泥膜 3 款產品的深層淨化毛孔修護組合，為改善膚質及徹底潔淨肌膚提出有效的改善方案。

擁有專利雙向模式擺動的「深層潔淨刷頭」，設計針對毛孔粗大、油性皮膚或混合性皮膚的 T-zone 與鼻側位置使用，能將潛藏於毛孔的多餘油脂及污垢徹底清除，而且它能與品牌任何型號的淨膚儀配搭，以達致理想的潔膚效果。

適合每天早晚使用的「深層潔淨潔面啫喱」，能將阻塞毛孔的死皮及多餘油脂去除時，亦可讓肌膚瞬間回復緊緻光滑；適合每星期使用 2 次的「深層淨化毛孔泥膜」則可溫和及深層地將毛孔雜質分解，從而有效吸走毛孔內多餘的油脂及毒素，讓柔軟細滑的肌膚重現。






深層淨化毛孔修護組合備充裝內附深層潔淨刷頭、深層潔淨潔面啫喱及深層淨化毛孔泥膜，配合另購的聲波深徹淨膚儀便可徹底潔淨肌膚。

## The Two-step Dual-Action Solution

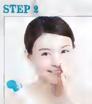
### STEP 1



**清潔 + 緊緻**

將啫喱配方塗在沾濕的深層潔淨刷頭上，讓綿密的泡沫深層沖洗毛孔。每次只需進行 1 分鐘的聲波潔膚，便能有效地將油脂與污垢帶走。

### STEP 2



**吸油 + 淨化**

潔面後，將泥膜薄塗於油脂分泌較多的位置，敷約 10 至 15 分鐘，再利用淨膚儀先推鬆再清洗便可保持毛孔暢通。每星期使用 1 至 2 次，可令肌膚更見細緻。




# Make it simple, LET SKIN BREATHE

要破解潔淨毛孔的迷思，Clarisonic 自能提供一個理想的答案。或許有些人仍對潔面的時間及過程有所執著，認為清潔時間愈長，用的產品愈多，潔面效果便愈顯著，但其實大家只要用得其所，適當地利用品牌的淨膚產品來為深層潔淨肌膚，臉上的毛孔自能再度健康地呼吸。



## Quick Solution

一般來說，大家每天早晚利用 Clarisonic 來進行 1 分鐘的潔面程序，便已足夠為面部肌膚帶來全面的潔淨。其實大家只需以輕柔的動作，便可為每個毛孔帶來深層的潔淨，而產品亦會在受到過分壓力下自動停止運作，為大家的肌膚帶來更體貼的呵護。最佳的使用方法是讓刷頭自由輕輕地在肌膚表面滑動。輕柔的動作不僅可以完美地清潔肌膚，更可為你帶來舒適的享受。

## Wastes To Be Away

Clarisonic 只會清洗需要被去除的雜質，如化妝品、污垢、塵埃、污染物及肌膚表面的死皮，並不是化學或物理性的潔面方法，所以絕不是被用來取代或模仿磨砂潔面，經常使用亦不會將肌膚磨薄。由於產品擁有安全且不傷皮膚的性質，因此適合每天早晚使用。

## Gentle Power

Clarisonic 深層淨化毛孔修護組合的配方蘊含玫瑰花精油及蘆薈等多種溫和天然的植物成分，不含防腐劑，可溫和並有效地深層清潔毛孔，並有助紓緩、鎮靜及滋潤肌膚，有效地清除過量油脂分泌物。配方亦特別針對改善毛孔粗大、毛孔堵塞及油性肌膚問題。

# 02
Coverstory

# 60

品牌經過多年精密的研究和設計，已證實預計的 60 秒聲波潔面程序已足夠為肌膚帶來全面的潔淨，長期使用，可讓肌膚重拾如初新生的潔淨透徹。




# 300



據研究顯示，聲波擺動的頻率如太低，潔膚成效便會未如理想，頻率太高卻又會令皮膚受到傷害。Clarisonic 聲波深微淨膚儀擁有專利的微按摩聲波頻率 176Hz（刷毛每秒擺動超過 300 次），並特別取得 20Hz 至 1,000Hz 的頻率專利，確保大家在使用產品時，肌膚不會被過度摩擦或拉扯而受到傷害。



以 Clarisonic 聲波深微淨膚儀配合「深層淨化毛孔修護組合」使用，臨床測試證實，使用 1 次已能減少顯著毛孔達 25%#。

## Figures behind

**Clarisonic 早已成功地將專業的聲波潔淨概念帶進日常的肌膚護理程序中，並獲全球超過 4,000 位美國皮膚科醫生、美容專家及水療師使用及一致推薦，至今更擁有數百萬名用家，並為用戶提供優質的美肌體驗。藉著了解更多有產品的奇妙數字，大家將會對品牌有更深入的了解。**

臨床研究證實，使用 Clarisonic 淨膚儀較只用雙手潔面的潔淨效果高出 6 倍*，並能更有效地清除人手潔面時所殘留的污垢。



# 1

**起初專用於專業護膚療程上的 Clarisonic 聲波深微淨膚儀，現為 no.1 美國皮膚科醫生一致推薦及使用的淨膚儀^，為傳統人手潔膚的歷史寫下新的篇章。**



# 61%

每日早晚短短 60 秒以 Clarisonic 聲波深微淨膚儀潔面，能夠令肌膚回復最佳吸收狀態，提升 61% 吸收力，發揮護膚成分的最佳效果**。

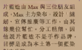
## Beauty Journey

任何重大改變，也可由一個全新的微小習慣開始。一種全新的潔膚方法配上相應的潔面產品，即使只是每日淨膚的短短一分鐘，只要踏出這「護膚第一步」，日子有功，所帶來的效果，往往超乎你的想像。P

資料來源
^ 於 2012 年 7 月，400 名美國皮膚科醫生受訪
* Am Acad Dermatol 2008，58 AB25 P225 Study Reference PBL 2006-005
** J Am Acad Dermatol 2007，56 AB38 P412 Study Reference PBL 2006-008
#Study Reference < PBL 2013-016 >
詳情請登入 www.clarisonic.com 瀏覽

片藍造英文名Indigo 11 50，是源於藍染液需要與鹼水混合。Max說藍染是有生命的，太低染液會死，太高也會沒法還原，而酸鹼值11.5是保存的安全區域和活躍指標。

# 森山中藍染



片藍造由Max與三位朋友組成，Max主力染布、設計、縫紉、宣傳推廣等工作，由其餘幾位幫忙。分工精細，因他說片藍造不是手作品牌，目標是成為本土第一個藍染製衣品牌。

**藍染是一種能呈現大自然不可思議的工藝。明明綠色的植物，經過沉澱、浸泡、氧化等過程，最後成為萬變的藍調。有人被這奇幻的過程深深吸引，竟在大嶼山森林深處，開設全港第一間藍染工房—片藍造(Indigo11.50)。利用柴火、山水、植物，染製出一片片隨風飛揚的藍布。夏日藍天白雲下，更邀請大眾踏進山林，體驗藍染。**

TEXT・NAOMI PHOTO・FRANKY DESIGN・BLUE



## 全天然工房

片藍造在大嶼山大浪灣村深處，往工房沿路綠蔭蟬鳴處處，有種進入宮崎駿夢幻世界的神秘感；工房有位染布師，每天在一塊塊藍布底下工作，雙手都染成藍色。他是Max，片藍造創辦人，也是大嶼山原居民。

Max去年旅遊台灣時愛上藍染，其後往台灣國立工藝研究所藍染系學習了約三個月的相關課程：「藍染有過千年歷史，至今在中國、日本、台灣許多地方仍盛行，但由於需要極大空間和時間，香港少人製作。難得我有地方有環境優勢，能夠在這裡推廣藍染。」說的優勢，是小村提供了全天然的製作材料：「我們用自家果園的龍眼和荔枝樹木材，經燒灰、燒水、沉澱和過濾等程序，製作出藍染所需的傳統鹼液木灰水，整個過程都用從管道引進的山水，絕無化學添加。」他說自學習藍染，才留意到以往買來的衣服，原來經過多重化學漂染，對身體和環境造成影響，故希望能製作出無污染布料。





# 03 Holistic Green handcraft

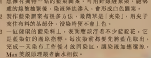


## 普及藍色製衣夢

藍染是植物染的一種，不過不同於植物染的高溫煮染，藍染只需冷水漂染。Max 指著一缸藍染液解釋：「先由藍草植物製取出基本染液原料『藍靛』(又稱藍泥)，再將藍靛與鹼水混合成酸鹼值 10 以上的藍染液，將布匹放入染缸浸染後，把它取出暴露於空氣中，便會自行氧化，色澤漸漸由綠變藍。」他說想顏色更深，複染便可。至於藍布上的圖案，則是在浸染前利用衣夾、橡皮筋、針線固定布料所造成。

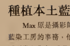
Max 說藍染在日本、台灣如工藝，受到藍染師的認真對待，不過他卻希望本土藍染能發展成如中國雲南等地，是每家每戶最普及的製衣布法：「我不是藍染師，只是製衣業的一分子，製作天然的藍色布料，讓人把它縫製成實用的圍裙、布袋和衣物。」難怪他的藍染工房，第一步便是舉辦藍染體驗工作坊，歡迎任何有興趣的人報名參加：「村內的長輩都知道藍染，它是消失在香港的染布技術，希望更多人重新認識藍染，重播失去的種子。」至於會否一條龍製作藍染衣物，Max 笑說正交由另外三位拍檔逐步進行。「人手有限，目前已縫製了 tote bag，也有甜品店向我們訂造圍裙，未來也許會發展成藍染服飾品牌，一圓製衣夢。」





1 想擁有獨特一點的藍染圖案，可用針線縫紮染，縫綁處的線被抽緊後，染液無法滲入，會形成白色圖案。
2 製作藍染圖案有很多方法，最簡單是「夾染」，用夾子夾住布料的某部分，浸染時便不會上色。
3 一缸健康的藍染料上，表面應該浮著不少藍靛花，它是藍染缸的還原指標。每次染前都要先將藍花取出，完成一天染布工作後才放回染缸，讓染液加速還原，Max 笑說原理跟養滷水相似。





## 種植本土藍

Max 原是攝影師，現在全職主理藍染工房的事務，他說除了染布，最近更當上農夫，「現在用的藍染液從台灣訂購，價格稍貴，5 公斤約 1,500 元。因此去年開始自家種植藍染植物木藍和馬藍，現已種出 8 株木藍，計劃明年種出 150 株木藍，並在 3 年後生產自家的天然染料，由原材料開始製作 made in Hong Kong 的品牌。」Ⓟ

4 Max 種植的是來自中國及印度的木藍，他說木藍同時可供藥用，有護肝散鬱火，涼血解毒之用，絕對天然對人體無害。
5 用來製造木灰水的龍眼木和荔枝木，是由村外小徑兩旁的樹林取來的，取之自然用之自然。








**藍染 Tote Bag（後）$380**
**月亮袋（前）$320**
Tote bag 麻棉布料合成，雙層縫製，月亮袋是由 4 種布料混合而成的藍染布袋，包括純麻，十字織純棉，純棉粗織布和純棉帆布。



# 「夾染」示範



1 用衣夾夾住布料，並以橡皮筋定形。

2 放入清水浸濕布料。

3 放入藍染缸浸透布料約一分鐘。



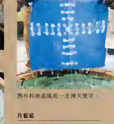
4 剛取出時布料會呈微綠狀態。



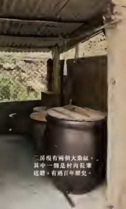
5 很快便會經空氣氧化呈現出一片藍色。



6 放進清水中洗去多餘染料，並除去夾子。



7 將布料掛起風乾一至兩天便可。



二房現有兩個大染缸，其中一個是村內長輩送贈，有過百年歷史。

**片藍遊**

**地址：**大嶼山南部石壁大浪灣村 26 號
**facebook：**lantaublue
**預約藍染體驗：**6839 1024
**費用：**$120 / 1.5hr


SAMSUNG
NX mini
纖巧可換鏡頭數碼相機
Carry the Style, Capture the Best.
22.5MM
20.5 MEGA
Tag&go
送
1. Samsung原廠電池套裝
2. 相機袋
3. ANNA SUI玫瑰潤手霜旅行裝(10ml)*乙支
ClubS
Samsung ClubS
相機功能，即SCAN!
Coxell
SUNING
SYNERGY




# 護林生活品

樹木用途多，可以變成木材、紙張，甚至服飾、家品，不過卻要以環境作為代價。其實要在消費和生態間取得平衡，也不是沒有辦法，像這對膠手套用天然種植的樹木製造，獲林木認證。獲認證的森林絕不過度砍伐，也確保不受污染和破壞。你的選擇代表你的環保態度，只要懂得醒目挑選生活用品，便是踏出護林的重要一步。

· NAOMI PHOTO · TEDD · FSC™ · TREE · OVO · 網上圖片 DESIGN · MLL

## FSC™ 林木認證

想知道如何挑選護林的環保用品，可留意標籤或產品上這棵樹標誌。Forest Stewardship Council®（簡稱 FSC）是全球最大的森林認證機構，目前已發出約 30,000 張證書，有 182,173,631 公頃的森林面積獲得認證，意味這些森林和木材不會受到過度砍伐或受基因改造污染，亦禁止任意開發破壞熱帶雨林和原始林，或侵犯傳統和公民權利的採伐，並透過持續森林更新確保林木再生。印有 FSC 標籤的產品，表示所用木材來自獲認證的負責任管理森林，或用上經認證受控或可循環再生木材，是環保界的嚴格指標。

**以下介紹的產品，都獲 FSC 認證，是環保人士的綠色之選：**







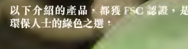







FSC
網址：www.fsc.org
電話：2161 9611
電郵：asiapacific@fsc.org

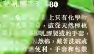








**If You Care**
**80**

上只有化學
，這從天然種植
乳膠製造的手套，
然棉，戴著洗碗或
便利。手套和包裝
銷監管鏈認證，採用
紙製造及植物墨水印刷的包
可生物降解物料，天然無
不傷害環境。

專門店
地址：貢市場街 37 號
查詢：92 0106



**Hevea 天然乳膠奶嘴　$78**

FSC 100% 天然橡膠製造，不含 PVC、BPA 及任何有毒物質或人造色素，質感柔軟，蝴蝶形設計為配合嬰兒人體工學，加上獨特的透氣孔，長時間使用也不怕傷害嬰兒幼嫩肌膚。

Baby Central
網址：www.babycentral.com.hk

## TREE 環保家品

TREE 崇尚環保自然，家具設計簡約富格調。大部分家品系列使用獲認證的木材，每件都有獨特紋理和顏色，最適合愛環保又想與別不同的人士。其中大受歡迎的環保家品系列 TREE Pure，不但使用 FSC 100% 認證木材，所有用料均全天然無化學染製，適合兒童使用。

TREE 旗艦店
地址：鴨脷洲利榮街 2 號新海怡廣場 28 樓
電話：2870 1582
網址：www.tree.com.hk

**Patagonia 有機棉 / 天絲服裝**

早於 1996 年全面採用有機棉製造服飾的戶外服裝品牌 Patagonia，可以說是服裝界的環保先驅。品牌的部分服裝採用 FSC 認證的 Tencel® 天絲環保纖維製造，並設有舊衣回收計劃，多方面為環境出力。

Patagonia
網址：www.patagonia.com
香港 facebook：Patagonia Hong Kong

## OVO 環保柚木家具

生活家品店 OVO STUDIO 四月進駐灣仔舊街市歷史建築，把生活哲學推廣至設計與功能、可持續性合一的理念，品牌的大部分實木家品都使用「環保木」製成，其中一系列家具用品更獲 FSC 認證。圖中的家具組合，以舊柚木循環再造，櫃門由不同顏色方塊混合出粗糙自然感，美感環保俱備。Ⓟ




**Kleenex 紙巾**

城市人對紙巾的需求量大，選用獲 FSC 認證的 Kleenex 紙巾，固然能減低對林木的破壞，當然治本方法還是節約使用，減少浪費。

Kleenex
網址：www.kleenex.com
香港 facebook：KleenexHK

OVO STUDIO
地址：灣仔灣仔道 1 號地下
查詢：2527 6088
網址：www.ovostudio.com.hk


JOIE DE VIVRE
NOW IN
BOTTLES
Kronenbourg 1664
TASTE THE
FRENCH WAY
OF LIFE
Kronenbourg 1664 HK

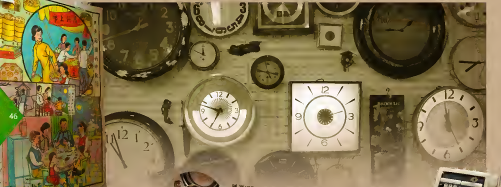
03
Holistic Green
- vintage

# 惜物垃圾佬

## 愛上被遺棄的寶

阿 Wing 馮永權的 facebook 專頁叫「垃圾場」，他是個不一樣的收藏家。別人收藏會計算價值或專注只某一類物品，他甚麼都收，自嘲是垃圾佬。古董車、電視、鐘錶、吊燈都是尋常物，最意想不到是連磚牆、碗碟、書信、照片、路牌都要。「它們見證著時代變遷和埋藏著回憶。垃圾？我當是寶。收藏是我唯一嗜好，反正是別人遺棄的，不礙事，好過砸爛送到堆填區。」

TEXT · NAOMI PHOTO · MICHAEL DESIGN · W





**阿 Wing**

要數何時開始當上收藏家尋寶路，阿 Wing 說約二十年前，因失業百無聊賴，逛鴨寮街、摩囉街，從此迷上舊物。「街邊的舊物十多元也有交易，潛入空置舊房子尋寶更不花費，總比賭馬賭波好。除了收舊物、付租金，我個人使費不大，每月三千元已夠用。」他更指，有時賣出一件有價值的古董，已能拉上補下抵上其他。

### 空屋冒險家

來到阿 Wing 位於觀塘賣古物的樓上舖「簡約生活」，像倉庫般放著林林總總的收藏品，不禁好奇：從哪裡來？他回以一個饒富意味的微笑：「當大家都知道你在回收，藏品自然送上門。」收藏界的人都認識他，所以只要有人搬屋、搬公司、搬店便主動聯絡他，甚至連收賣佬也會定期送上好貨色。老朋友不會問他要甚麼，因為但凡有趣的、獨特的他都想要。

當然也有主動出擊的時候，空屋尋寶簡直可以說是收藏家的指定動作。「以前舊樓空屋都不上鎖，人搬離後留下許多家具雜物，我們便戴著頭燈手套入去尋寶。」收得最多是電器和鐘「這些最能見證生活的演變，鑽石牌鐘、魚尾鐘（有鐘擺的掛牆鐘）都是舊時代產物，耐用又有價值，但人總認為搬新屋甚麼都要新，許多家具無穿無爛卻被遺下，很浪費。」每逢舊區重建他都會出動，早幾年牛下遷拆，一層 200 伙，單是鐘便一籮籮地接收，被棄置的電器家具之多，可想而知。

1 曾從事電影及廣告業，阿 Wing 說不少電影人也找他租借物件拍戲用，連金像美指張叔平也會找他幫忙。

2 阿 Wing 雖說收藏標準無限，但還是有三個準則：「一是有回憶，二是未見過，三是見過但從未擁有。像 1968 年結業的廟街廣智戲院的木椅，全港也不復見，有次在台灣找到同類木椅，即使連運費每張過千也要把運回香港。」







# CANVAS






# aromatherapy 香薰美學智慧

*Intensive Treatment in Nature to Invigorate Body and Mind*

## 有機香薰　舒緩濕疹　除菌除蟲

空氣質素與人的生活健康關係密切。天氣轉變，容易滋生細菌、蚊蟲及引起皮膚敏感症狀。眾所周知，香薰可以用來舒緩壓力及疲勞，經IFA註冊香薰治療師指出，部分香薰中的微細芳香分子其實可以殺滅空氣中的病菌，有效潔淨空氣。來自澳洲的CANVAS天然香薰油，當中多款擁有ACO國際有機認證及TGA國家藥效認證，是天然優質品牌之選。




## 機靈的生活應用

香薰油除了改善空氣質素、消毒及除菌除蟲外，亦可透過輕柔的塗抹及浸浴法，將分子結構細小的香薰油滲入皮膚，舒緩濕疹及敏感不適，是日常生活中必配調劑。

Made in Australia



### 1 舒緩濕疹　抗炎抗敏

天氣及溫度轉變，最易引起濕疹及皮膚敏感症狀，形成令人心煩的敏感肌膚。將每款3滴**羅馬洋甘菊**、**廣藿香**、**佛手柑**及**保加利亞玫瑰**香薰油，混合25ml可可巴基礎油，以輕柔的力度塗抹身體，可舒緩濕疹及皮膚敏感，於浸浴時使用，有效鎮靜抗炎，讓肌膚保持健康舒適狀態。

參考配方：
- 羅馬洋甘菊香薰油……3滴
- 廣藿香香薰油……3滴
- 佛手柑香薰油……3滴
- 保加利亞玫瑰香薰油……3滴

浸浴方法：
把以上配方加入水中浸浴即可。

塗抹按摩
將以上配方混合25ml**可可巴基礎油**即可進行塗抹按摩，舒緩濕疹及皮膚敏感症狀。



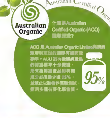
### 2 消毒驅濕　舒緩痛症

天氣季節轉變，容易滋生細菌，是時候趕走濕悶空氣。在香氣爐點上**香茅**香薰油不但能減輕痛症，亦有除臭、驅蟲等功效。清潔家居時將香薰油加入清水使用，無需清潔劑，便可抗菌驅蟲及趕走濕悶空氣，是日常生活的好幫手。

參考配方
- 香茅香薰油……4滴
- 尤加利香薰油……3滴
- 薰衣草香薰油……3滴
- 茶樹香薰油……3滴

薰香方法
把以上配方加入水中於香薰爐燃點有助消除空氣中的病菌。

家居消毒
加入大約2公升水中，可用作家居清潔及拖地，既安全又有效消毒殺菌。




## HK$100 現金券

憑此優惠券正本購買CANVAS任何正價貨品，即可享有HK$100現金折扣優惠*

$100 coupon

*此現金券不得與其他優惠同時使用。
*每人只限使用此現金折扣優惠1次、每次付帳只限使用1張。
*此現金券不可兌換及兌現使用。
*優惠期至2014年6月2日。

mp140522

## Free Offer 免費體驗套裝

憑此優惠券正本即可免費獲贈**全天然系列體驗套裝(一套六件)***

*每人限送一份，數量有限，送完即止。
*優惠期至2014年6月2日。



mp140522




**SHOP LIST：**

| | |
|---|---|
| 金鐘太古廣場Harvey Nichols | 3968 2532 |
| 銅鑼灣時代廣場B210B號舖 | 2506 3339 |
| 銅鑼灣利和廣場地下01A號舖 | 2523 9799 |
| 黃石山荷里活廣場217號舖 | 2337 0399 |

www.canvasbeauty.com.hk
facebook.com/canvasbeautyhk

(資料由客戶提供)



### 哪區最有寶？

空屋冒險也有個說法　港島區垃圾都是寶。問阿 Wing 真相，他點頭笑笑 「港島人比較富有，家具用品自然較有價值，特別堅道半山一帶的空屋，可找到許多五十年代或以前的物件。試過有國內朋友來尋文革時期的產物，那幾年是他們的真空期，物件都在逃難時帶來香港。」但他特別提醒，九龍區的九龍塘，尖沙咀一帶老香港聚居地也有不少寶藏。

### 老照片最深刻

在眾多藏品裡，Wing 較深刻的竟是一疊疊舊照片，「這疊在嚤囉街拾來，有些只比菲林大一點點，還有人手上色的，都是四五十年代的舊照。當時能拍下這麼多生活照，肯定是有錢人，為甚麼全不要呢？背後定有故事。」阿 Wing 還曾在堅道某空屋的玻璃櫃神位找到兩幅穿清朝官服的先人照，他笑言當時說了句，「唔好意思，我係嚟帶你哋走，唔係就會俾人整爛㗎啦！」過了自己一關，便安心帶著寶物回家。



## 故事的價值

搬遷留下多是實用家品，另有長者離逝，親友都會請阿 Wing 去收舊物，這才最驚喜。「老人家惜物，一用便一世，當然也因為舊時貧窮，甚麼都不捨棄掉。以往在灣仔藍屋當義工，認識不少獨居長者，他們離開了，義工會找我去回收。玉器、古玩、麻將、舊相機，皮箱甚麼都有。」為甚麼親人不留作紀念？阿 Wing 說鬼神論作怪：「都是先人心愛的東西，後人怕先人向他們索回。」

## 收藏貴在分享

除了本地，阿 Wing 還喜歡到落後國家尋寶 「越南、古巴等地方，不但夠舊，而且充滿殖民色彩，例如越南便有不少法國的舊時代產物。」收藏逾二十年，阿 Wing 說已過了會去計算有多藏品或估價值的階段，在灣仔和觀塘開店賣舊物，也只為與志同道合分享，賣出多少是其次：「近年興懷舊，不少人向我查詢古董相機，除非對方是真正的攝影發燒友，否則我寧借不賣。最怕有人買回去『扮型』，沒一兩年便棄如垃圾。」

### 講價技巧

阿 Wing 笑說尋寶也有一套講價技巧：「試過在街邊攤檔看中幾部古董 Rollei 相機，計一計價錢，跟檔主說太貴不買了，對方失望之際，突然叫他開價，買下攤檔所有相機，通常不比原本買幾部貴多少，但肯定比逐一計算便宜得多。」

這是港島舊學校扔出的物品，有家長寫給校長的信，學生成績表等，阿 Wing 說從舊信可欣賞前人文筆，也曾有校長女兒找他購入父親舊寫的信件。

**簡約生活（觀塘店）**

**地址**：觀塘駿業里 8 號世貿大樓 13 樓全層
**預約參觀**：3118 0687 / 9219 1660
**facebook**：垃圾場

中信银行(国际)
CHINA CITIC BANK INTERNATIONAL

你首选的中资银行
*The China Bank of Choice*

# 成功申請信銀國際信用卡

## 獎到埋身 人人起勢

WOW

## 最WOW獎賞隨時起動 雙卡申請，可享以下迎新禮遇：

信銀國際VISA白金卡
突破消費界限

WOW獎賞 高達 HK$2,300

+

信銀國際中國國航雙幣信用卡
讓你遨遊萬里

鳳凰知音里程獎賞 高達 45,000公里

+




1. 以上優惠只適用於2014年4月1日至2014年6月30日(包括首尾兩天)成功申請信銀國際信用卡之主卡會員。
2. 信銀國際VISA白金卡之推廣優惠不適用於現時持有或過去12個月內曾持有任何中信銀行(國際)有限公司發出之信用卡主卡(信銀國際中國國航雙幣信用卡除外)之申請人。
3. 上述推廣優惠須符合指定簽賬要求並受有關之條款及細則約束，詳情請與本行職員聯絡或瀏覽www.cncbinternational.com。
4. 額外獎賞之HK$100現金回贈適用於同時申請信銀國際VISA白金卡及信銀國際中國國航雙幣信用卡，獲成功批核及已確認信用卡之主卡會員。

cncbinternational

cncbi card 搜尋



查詢詳情，請與本行職員聯絡。
申請專線 2280 1288
網上申請 www.cncbinternational.com/creditcard

03
Holistic Green
juice detox

# 榨出 健康 力量
# Power of Juice



**由美國荷里活掀起的 juice detox 熱潮已瘋魔全球，澳洲有肥人以蔬果汁斷食減去 82 磅，重拾健康生活，不少香港女生也希望嘗試這類排毒療程的威力。當然，果汁還是自家鮮榨的好，因為市面上不少果汁店為了中和水果酸味而「加料」，在榨汁過程混入糖水，令糖分隨時超標；自製鮮榨果汁則可調配合自家口味，又能控制分量，讓排毒效果事半功倍。**

TEXT: IVY Q & SORA PHOTO DESIGN: W

## 排出毒素 喝出好健康

在澳洲，一位重達 330 磅患有嚴重肥胖及自身免疫性疾病的企業家Joe Cross，在醫生定期監察和拍攝團隊的陪同下，拍攝了一齣名為 "Fat, Sick & Nearly dead" 的紀錄片，公開自己 60 日喝蔬果汁斷食的親身經歷。全程 Joe 只靠 Breville 榨汁機和發電機，並按照 80/20 法則（即用 80% 蔬菜和 20% 水果）榨汁來活命。到第 61 日，他已減去 82 磅及可降低藥物劑量，而往後 70 天，他只進食水果、蔬菜、堅果、豆類和種子等食物，他不僅減去百磅體重，其蕁麻疹症狀亦完全消失。此外，Joe 在減肥期間把自身的斷食法推介給同樣患上病態肥胖的卡車司機 Phil Staples，令他成功改善健康。

## 蔬與果 缺一不可

西式新派 juice detox 偏向「多菜少果」的綠色主義，在榨取果汁過程中，加入大量青瓜、西芹，紅菜頭等蔬菜，來增加果汁的纖維及營養。事實上，人體所需的營養素有近 50 種之多，單靠水果並不能完全滿足健康需要，而許多蔬菜的營養含量比水果更高，尤其是深色蔬菜的某些營養價值更是水果無法取代。此外，進食太多水果亦可能會導致體內果糖、葡萄糖攝入過量，加重身體負擔。



# 03 Holistic Green juice detox

## Green Juice
### Joe's Mean Green
(1 人份)

16 片羽衣甘藍葉或捲心菜葉
2 條青瓜
8 條西芹
4 個青蘋果
1 個檸檬
2 小塊(約長 5 cm)的新鮮薑塊

## Red Juice
### Peach or Pear Pie Delight
(1 人份)

1 個蕃薯
2 個蜜桃
1 個紅蘋果
150g 藍莓
少量肉桂

## Orange Juice
### Sunrise
(2 人份)

3 個紅菜頭
9 條紅蘿蔔
3 個橙

## Yellow Juice
### Australian Gold
(1 人份)

半個中型菠蘿
1 個黃椒
1 個檸檬
1 小塊(約長 2.5 cm)的新鮮薑塊

## Purple Juice
### Purple Passion
(1 人份)

30 粒黑葡萄或紅葡萄
300g 藍莓
1 束薄荷

## 五色蔬果 營養更均衡

西方有一套"Five in a Day"的營養學說，意思即要擁有全面的營養，除了與進食蔬果的數量有關外，同時應從 5 色蔬果入手。紅色蔬果能保護心臟及抗老化；綠色能預防癌症及保護眼睛；橙色蔬果能增強免疫力及活膚美顏，黃色蔬果能調節血壓及降低膽固醇；紫藍色的蔬果能保護泌尿系統及活化腦力。醫學界亦認同"Five in a Day"是健康的飲食法，因為能夠平衡及維持體內的各種微量元素，達致健康養生的目的，Joe Cross 亦公開了自己"Reboot your Health"餐單，並建議初入門人士可先選擇 3 天、5 天或 10 天療程。

### Reboot Your Health Menu

| | |
|---|---|
| 起床後 | 喝一杯 250ml 的暖檸檬水或暖薑水 |
| 早餐 | 喝橙色或紅色蔬果汁 |
| 早午餐之間 | 可喝 500ml 椰子水 |
| 午餐 | 喝綠色蔬果汁 |
| 下午茶 | 喝黃色或紅色蔬果汁 |
| 晚餐 | 喝綠色蔬果汁 |
| 甜品 | 選紫色或橙色蔬果汁 |
| 睡前 | 喝一杯花茶 |

## Joe Cross
## 60 日喝出好健康分享會

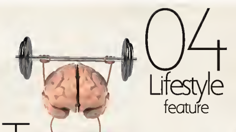
憑藉蔬果汁斷食減走百多磅，成為全球健康明燈的 Joe Cross 將於 6 月來港，於 Facebook 擁有 370,000 名支持者的他，會跟大家分享斷食心得，藉此鼓勵大家關注健康飲食。

日期：2014 年 6 月 3 日
時間：下午 7 時至 9 時
地點：金鐘海富中心 1 座 18 樓 1804 室
查詢：2732 8220
報名：Breville HK Facebook

## 原汁原味最健康

所謂「工欲善其事，必先利其器」，要榨取一杯健康又好飲的蔬果汁，要擁有一部好的機器輔助，Breville 蔬果榨汁機 BJE520 採用獨特專利的 Nutri Disc ™不鏽鋼果汁刀盤設計，能輕易榨取 100% 新鮮蔬果汁，Froojie ™ Disc 果肉刀盤能處理堅硬的蔬果，保留食物營養，讓你輕鬆享受原汁原味、富營養的蔬果汁。

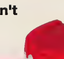





# 見工 必殺技




## 面試達人

Do  Don't

臨近六月，又是新一季畢業潮。職場面試，是每個人至少都要經歷一次的人生考試，短短半小時，甚至十五分鐘，如何突破心理關口，將自己 sell 出去？要避免出現：「我返去問下阿媽先！」或阿媽陪見工等自殺式情況，就先要學會面試殺手鐧，將自己最好的一面展現人前。

TEXT · MICHELLE PHOTO · WAI DESIGN · BLUE







## DON'T

閉口夾著脷

### 家醜不出外傳

見工時不建議告訴對方自己的缺點，所謂「家醜不出外傳」，挫自己銳氣之餘，亦令對方留下不好印象，因此要避免所有負面詞語，應該重申自己有甚麼可貢獻公司的地方，以實質例子佐證，説服僱主聘用你。

**離別一席話**

面試官在最後一般都會問「你還有甚麼問題？」、可以回答説「我暫時對公司和工作都有一定認識，沒有問題。希望能快一點加入成為你們一員、為公司和部門發揮自己最好的一面」。除非職銜太模糊、想釐清一下，那可以重點詢問。

### 謝絕腦閉塞

如果面試時過度緊張，令腦袋一片空白，出現 dead air 情況，應重新組織問題再複述一次，或定義一下事件，利用拖延的幾秒時間，讓自己有空間重整思路脈絡。如果是小組討論，可以邀請別人發言，或作一下小結，但千萬不可保持沉默。







**鄭淑敏 April 心理治療師**

香港心理學會會員、註冊輔導員及準輔導心理學家，主要於非牟利團體的輔導及就業中心，提供情緒及個人成長輔導及精神健康評估服務，擅長範疇包括生涯及職業規劃、情緒管理培訓、社會智能與人際關係等。

DO

和心情吹吹風

## 談天説地

面試前心情緊張，應找一個能分散注意力的方法，可以是觀賞景色或與人聊天等。不建議太早到達，如太早到會一直在倒數時間，反而令心中更加恐懼。另外，在面試途中，適當運用肢體語言也可以令自己放鬆。

### 活在當下

假如之前曾面試失敗，形成心理障礙，在這種情況下，應要嘉許自己都已經走到這一步，過分自卑的心態會使自己看不到將來的可能性，不要在意過去的好或不好，而是面對現在的自己。克服的方法人人不同，可以是休息、聽音樂、做運動，但一定要是正面的活動。

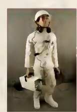
## 平常心

要過心理關口，就要調整考生自己對面試的看法，每個人面對挑戰都有焦慮，只要先搜集好資料，了解現在求職市場的情況，認清自己想前往的目標，就事半功倍。要留意不要抱過大期望，以免帶來更大失望，反增加心理負擔。

DO

換上『馬上可以入職』Look

## Trainee 格式



很多人沒有面試衣著的常識，例如是穿露趾高跟鞋、七分褲、露出紋身、挑染頭髮等，這些儀容都會令考官以為你不在意這份工作，最好連誇張耀眼的首飾都不要佩帶，記住自己是 "get ready to be a trainee"。相反如果是創意行業，則可從衣著上適當地反映個人品味。

## 無印格式

政府文職宜穿藍、白、黑、啡、灰，紀律部隊有很多著裝規定的細節，但基本理念是要穿得就像馬上可以入職般，平實不花巧，表示你尊重這份工作，當然不要給人送殯或當侍應的感覺。

DO

理性行文

## 多角度切入

假如筆試是探討形式，可從不同角度切入論點，事先要記住結構不同的英文句式，再將它們編排成有段落的文章，組織要有邏輯性，舉例一條時事題目，「應否將郊野公園變為住宅用地」，可從政府、市民、商家的角度思考，對應多方面的想法，條理要清晰。

## 以理服人

不要以情緒出發，應以理服人，要有自己立場，特別是政府工，因政府聘請 AO、EO 都是為了廣納民意，只要客觀分析，引用例子，勝算會較高。如果事前沒有做足準備工夫，只會在筆試中愈來愈沒信心，影響表現。

**Derek Leung KD M'art**
**凱登藝術教育總監**

身兼香港公開大學法律與商業翻譯及翻譯語言研究導師。香港中文大學翻譯碩士，香港大學翻譯及語言學學士。十多年來投身於翻譯、教學、公關傳訊等工作，尤其擅長中英雙語語言、面試溝通技巧與語音教學。



# 最難入政府工

眾所周知大部分政府高官都是由AO（政務官）做起，所以AO職位一直相當吃香，從筆試中的萬多人篩選300人進行面試，成功過關的六十人進入最後階段，只有二十至三十人能脫穎而出，可謂爭崩頭。警察考核也不容易，遴選多回之餘，還有領袖、管理等訓練，更有心理考核和品格審查，不是單靠學歷、溝通能力優秀就夠。






**黃楚峰**
前AO
2002年加入政務職系，先後服務於民政事務總署和衞生福利及食物局。2007年當選為灣仔區議員（大坑選區）。畢業於九龍華仁書院，考獲加拿大約克大學工商管理學士、香港大學公共行政碩士。

## 國際視野

做過四年府助理秘書長的黃楚峰，對面試自有一套心得，近年更開班授徒，作為過來人，他的秘訣竟然是「寫靚啲字」！他解釋，AO需要花大量時間處理書寫工作，除基本語文能力，考官對字體的主觀觀感也會影響分數：「今時今日，沒有人慣用筆去寫字，到試場時執筆忘字，加上筆試三小時，沒練習過會容易疲累。」

過了筆試，還要迎接後面更大的難關，包括小組討論和個人面試，前者需要角色扮演，與組員交流對政策的看法，主動性當然是基本得分位，黃楚峰建議可多講事例以外的知識：「傳媒經常會問及外國經驗，如果考生能表現自己對國際情況的認識，印象會較好。」

## 無賴考官轟炸

來到一對五的個人面試，五個考官會輪流就時事議題發問，以為官腔回答最安全？黃楚峰並不認同：「考核的是腦筋轉數，不在乎你的立場是否與政府相符，講出看法後，面試官們會開始挑剔你，五個人輪流轟炸，講『阿媽係女人』都錯，觀察你在備受質疑下會否方寸大亂，自相矛盾。」

### 切忌以卵擊石

AO多請新鮮人，始終剛畢業，不期望考生的知識有多廣博，反而注重潛質，黃峰指出：「考官都是資深AO，每個都你強，勉強反駁只會出醜，最重要想清，一套嚴謹的內容，不要前言不對後語潮流與貼題目，黃認為作用不大。「AO面試題目永遠猜不到，要養成了解時事習慣，我由中學直到現在，永不只閱讀一報紙，只有多看幾份才能完整知道事件始末，也可藉此增強語文能力。」


THE STOCKHOLM COLLECTION
SMART CRAFTSMANSHIP
經典工藝
THE STOCKHOLM COLLECTION
STOCKHOLM系列，
跨越時代的優質演繹。
這個年代，什麼可以傳承世代？
在你來說，歷久不朽的品味工藝；
在我們來說，貫徹每件產品的大眾化設計理念。
功能由生活出發，設計簡約，
選料優質，堅固耐用，讓品味代代相傳；
更要低價至上，打破經典工藝高不可攀的定律，
這樣才配稱真正大眾化。質素經得起考驗，
時間，就是最佳見證。
STOCKHOLM三座位梳化，設計經典
採用天然優質皮革，再加上輕盈的保護層，
讓皮革透氣涼快；而歲月只會令它更柔軟美麗，
顏色也更深邃耐看。
STOCKHOLM 三座位梳化
Seglora米色
闊211X深88X高80cm
$14,900
Designer Niels Gammelgaard, Denmark




# CaseTWO

## 意志一戰

小時候已經以當警察為目標的 Dickson，現為準警務督察，由中學開始部署，到大學時參加「警隊學長計劃」，每步都是朝目標進發。Dickson 本身性格怕羞，對著兩、三人演講都會面紅，但他認為自信是可以鍛鍊的：「我與志同道合的朋友組成 study group，用了三、四個月不斷練習，進步得快。」

最後階段的面試，要連過五關，由自我介紹、即興演講、小組討論到管理練習和領導才能練習，合共六小時，少點意志力也會被擊垮。其中小組討論會出現情境題，Dickson 表示最重要的不是內容：「考官想透過問題看出你的性格特質，所以一定要與組員最後達成一致共識，如果對方立場不同，應用甚麼方法讓他接受意見？對於自己的堅持是否也可彈性處理？」

而領導才能練習則會讓考生當指揮官，帶領兩個隊員運用少量物資完成任務，Dickson 說：「這一關要顯示自信，一是指令是否清晰，二是能否與組員有良好溝通，三則是面對群眾壓力時，有沒有健康的心態。」

**面試無 Take Two**

比起體能測試，Dickson 更著重筆試，因為考官願意給體能不好的學生多一次機會，但面試和筆試卻真是「一試定生死」。他坦言自己的英文文法不好，要用更多時間浸淫：「我特意去補習，用了起碼一年準備，而且作文題目貼近時事，所以也要訓練批判性思考，如果平時沒留意香港動向，變相缺乏全面論據支持論點。」Dickson 選擇多看社評，聽烽煙節目，他指無論是看正反意見都有得著。

# 狗口臭是牙周病警號
# 及時檢查 不容忽視















## 2014年6月齊來
## 「Greenies×NPV愛牙月」

由即日起至6月6日，即上 **www.greenies.com.hk** 登記，您的狗狗可享：

- **獸醫專業牙齒檢查及護齒建議**
- **檢查後，免費獲贈28日Greenies潔齒骨，親身驗證產品功效**

有您的參與，Greenies將捐助「NPV香港非牟利獸醫診所」，提升其牙科診所設備，為貓狗牙齒健康出一分力！

名額有限，先到先得。





**Otto Cheung**
UpRecruitment Director

# 寫好必勝**履歷表**

**寄出履歷表是面試的第一步，這份履歷表幾乎概括了你整個人生，
一頁 A4 紙，關係著能否取得面談的機會，絕對是見工關鍵。
閱 CV 無數的人力資源顧問，為大家解開 CV 迷思，教你做好這份社會功課。**







## 1 重點放第一

一般履歷表的主要部分都少不了基本資料、學歷、經驗及專長四大主題，由於篇幅有限，內容最好扼要簡潔，不必將自己的生活點滴都展示人前，因為對方也不會想知道與工作無關的事情。Otto 提醒：「通常招聘廣告都會列出僱主要求，要根據每項細節寫出有關的經驗或資訊，放在當眼位置，才會夠 eye-catching。」

## 2 誠實贏信任

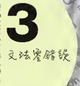
就算本身經驗不足，難以寫出一份精彩 CV，都不要誇大其辭，Otto 就曾拆穿過求職者的謊言：「有份 CV 寫他曾在某公司做過，剛好那段時間我曾任職該部門，再致電顧前同事求證，發覺根本沒有這個人。」自吹自擂即使得到面試機會，也難以自圓其說，對於缺乏經驗的社會新鮮人，倒不如強調自己的潛力和熱情，反而令人更信服。






## 3 文法零錯誤

人力資源部門每天動輒要看百多份履歷表，要精挑細選，只好吹毛求疵，Otto 坦言：「如果公司發現 CV 有錯字或文法錯誤，多數都不會考慮求職者。」履歷表的疏忽也能反映一個人是否粗心大意，沒有檢查清楚就完成，會令人留下不好印象。Otto 指出尤其是時間地點容易弄錯，不少 CV 將畢業年份與入職年份調轉，令人混淆，也有應徵者的 expected salary 填 $100,000。其實只需要花一分鐘時間重新檢查，就能避免無謂的錯誤，何樂而不為呢？





## 4 度身訂造

市面有不少「罐頭 CV」，求職者不理質素，搬字過紙，令內容千篇一律，不易凸顯個人風格，也缺乏誠意。有個性的履歷表應將自己的優勢或特色表露出來。當然，Otto 也表示不需要增加不必要的枝節或標奇立異，格式最好統一，否則效果只會適得其反。







If I were a green hero, ...

如果我是環保英雄...

## 請立即參加 Doodle for Google 塗鴉設計比賽，讓你的作品登錄 Google 首頁

**參加辦法非常簡單**

1. 下載報名表格
2. 列印表格，開始創作塗鴉！
3. 參賽作品可郵寄或網上遞交
   - 郵寄地址：香港銅鑼灣勿地臣街 1 號時代廣場 2 座 2501 室
   - 網上遞交

詳情請到 www.google.hk/doodle4google




總冠軍的作品將會在 Google 香港首頁上展出 24 小時，讓數以百萬計的人欣賞。是次比賽設有一系列的獎項，其中總冠軍可贏取一趟新加坡生態遊。總冠軍的學校將獲 Google 頒贈三部 Nexus 7。




合作伙伴




機構贊助








全力支持













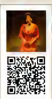





# 職場**必修課**

**一眾新鮮人也將陸陸續續投入職場，在沒有經驗下，如何與工作和僱主一拍即合絕對是一大學問，要避免誤踩地雷，知己知彼，當然要高人指點迷津了。**

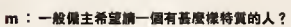


話劇《獨性辦公室》見工笑料。





m：metropop　A：Alison Chang

**m：新一代年青人找工作，最大問題是甚麼？**

A：根本很多人無心找工作，不知道自己的興趣在哪、而且對工作要求多，要篩選又嫌辛苦。當然父母責無旁貸、灌輸工作分貴賤的概念、迷信大學生光環、覺得「工字不出頭」、經常為轉工找藉口。其實萬丈高樓從地起，大學畢業並不代表會有即時回報。

**m：一般僱主希望請一個有甚麼樣特質的人？**

A：大部分老闆只想請一個會準時上班的人，很多人以為公司想請天才，但真相是他們不敢亦不需請天才。上司一輩不怕員工蠢、因為他們才是做事認真、不怕吃虧的人。但這個世代的年青人都精明、很懂得站在自己角度計算、但其實初出茅蘆的他們根本沒有著數給人「揾笨」。





**m：有甚麼建議給快將踏出社會的新鮮人？**

A：首先要考慮自己的技能、抱著學習心態，當一開始對社會一無所知、更不需要怕輸，怕掂，怕撞板、因為經驗就是從無數「撞板」中得來的。有不明白的地方要問，厚面皮也好過一知半解。況且趁著還年輕、開首數年都可不斷試一下挑戰自己的底線、生活經歷同樣重要，累積多點籌碼。天生我才必有用、興趣要自己發掘、不要道聽途説、盲目揾工跟盲婚啞嫁沒有分別，因為別人口中的所謂「筍工」也未必適合你。

**m：對初入行的新人，有沒有職場的生存之道可以教援他們？**

A：「滿招損、謙受益」、作為新人、知道的事始終是皮毛、到底做事有甚麼竅門？如果上司、同事肯提一提你、己不會處處碰釘、所以一定要有禮貌、要令人願意和你溝通。即使同事或上司對你訓話、先不要顧著反駁、反而要反省一下自己的態度、不要以為自己已經非常優秀。



**張憲敏 Alison Chang**
人稱「Son姐」，資深獵頭人、管理咨詢顧問、培訓專家、Career Doctor、職場人生教練、報章專欄作家。

TEXT、KATHY PHOTO、MICHAEL DESIGN、JENNY @POP（廣告）

# 溶解度高 易於消化
# 健康潔齒法

市面上的潔齒骨選擇繁多，不少狗主於選購時只集中考慮形狀、大小等因素，往往忽略了溶解度的重要性。想為家中小狗揀選有效可靠的潔齒骨，溶解度就是最重要的考慮因素之一。預防勝於治療，養成每天潔齒的好習慣，同時更要懂得為牠挑選溶解度高的潔齒骨，幫助消化及咀嚼，簡簡單單就能讓牠重拾笑顏。



## 高溶解度有助消化

不少人以為潔齒骨較難消化，事實上，只要懂得選擇溶解度高的潔齒骨，就能確保容易消化及吸收。如加入高溶解度蛋白質、維他命及礦物質的 Greenies 潔齒骨，其高溶解性質有助狗兒吸收、改善牠的腸胃及消化能力，純天然成分能令家中小狗健康快樂地成長。



只要把 Greenies 潔齒骨放到模擬胃液中，6 小時後已溶解變成軟泥狀。

再浸入模擬腸液、18 小時後、Greenies 潔齒骨幾乎完全溶解，有助消化。

## 專業認證 信心之選

擁有潔白清新的牙齒，是快樂的來源，為了長久的健康及愉快生活著想，必須關注愛犬的牙齒健康，而潔齒骨就是代替刷牙的護齒首選。專業認證是信心的保證，而榮獲 VOHC 認證的 Greenies 潔齒骨，經研究顯示，連續使用 28 日有效減低 60% 牙結石及 32% 牙菌斑形成，直接改善狗兒的口腔問題，保持潔白健康的牙齒。

為狗兒選擇容易消化、有益味美且獲專業認證的潔齒骨，就能讓牠活得更健康、更快樂。




### VOHC 權威認證

愛牠，也為小狗的牙齒健康着想，自然都為牠選擇最安全可靠的潔齒骨。由世界各地專業獸醫牙齒保健界人士創辦的國際獸醫牙齒保健委員會（Veterinary Oral Health Council，簡稱 VOHC），其認證產品經過多重嚴謹驗證，確保有效減少牙結石及牙菌斑。而 Greenies 榮獲 VOHC 認證的潔齒骨，有[illegible]防牙結石及牙菌斑形成，安全可靠。



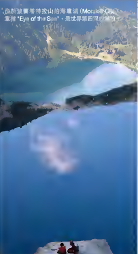

詳情請參閱 www.[illegible].com.hk

04
Lifestyle
travel

# 流浪中的波蘭夫人

Sheila 當時正位處波蘭最高峰 RYSY 上。





位於波蘭塔特拉山的海眼湖（Morskie Oko）意指 "Eye of the Sea"，是世界第四深的湖泊。

由混凝土城市走到東歐國家，成為了波蘭人太太的 Sheila，在她的博客中引用了一句古老禪語：「如果你想爬上山頭，就去問問登頂的人。」旅途之所以令人嚮往，是因為途中充滿未知的可能，就像港人少有踏足的波蘭，印象都只是走馬看花，沒有真正深入了解，誰知道它的高山、大海、湖泊都同樣引人入勝，充滿風情同時神秘的一個國度，由 Sheila 帶路，告訴你波蘭的故事。

TEXT · MICHELLE PHOTO · FRANKY & 由受訪者提供 LOCATION · GOODAY CAFE DESIGN · BLUE

**Sheila Chan**
曾任全職旅遊雜誌記者、旅遊網頁編輯、時尚雜誌編輯及兼職編劇，現為自由寫作人。因為工作原故，以及對旅遊的熱忱，Sheila 走遍世界各地，曾旅居印度學習瑜伽，亦曾在西班牙及波蘭生活，現為多本雜誌及報章撰寫旅遊及身心靈健康文章，同時執業教授瑜伽。

**網址**： www.manlingshe.com/profile
**facebook** ： PolandTravelWithLocals

## 東歐深度遊

Sheila 曾當過旅遊記者，辭工後第一件事仍舊是旅行，2006 年她決定開展歐洲流浪之旅，隻身出遊少不免會碰到困難，但她的波蘭之旅卻異常順利：「打算 couchsurfing，怎料在往索波特的巴士已遇上招待我的女士。」更幸運的是，曾在香港與 Sheila 有過數面之緣的現任丈夫 Krzysztof，在波蘭剛好聯絡她，順理成章帶她四處玩樂，也因此令 Sheila 接觸到波蘭最真實一面：「當時波蘭仍未發展旅遊業，不算有太多景點，但他帶我參加當地 workshop，見他的朋友，覺得這個地方的文化很有趣。」

TEXT · CLAUDIA PHOTO · MICHAEL DESIGN · W @POP（廣告）



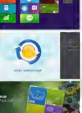

# 輕巧隨行

**平板電腦的出現，為智能產品寫下全新一頁，誰想到輕巧的流動裝置不但擁有 10 吋大螢幕，更能保持長達十小時的續航力，讓你隨時隨地盡享娛樂體驗。可是在辦公或是軟件性能上，筆記型電腦似乎仍然無法被取代。有見及此，愈來愈多品牌推出平板筆電，將兩者合而為一，從此大家無須再在選擇平板電腦或筆電上猶豫不決了。**

## 平板模式　纖薄靈活

不論何時何地，都市人也盡量爭取時間上網跟世界聯繫，或是使用 Office 進入工作模式，所以電腦最好是輕巧便攜。ASUS Transformer Book T100 結合筆記型電腦的強大功能與平板電腦的輕便，重量僅 1.07kg，加上擁有高達 11 小時的長效電力，無須連接電源也能持續使用，可算是繁忙都市人的不二之選。

T100 配備 10.1 吋 HD 多點觸控螢幕，採用 178 度超廣角 IPS 面板，即使從不同角度觀看，畫面及影像一樣色彩飽滿，清晰銳利。採用最新 Windows 8.1 作業系統，內建了很多實用常用 apps，包括瀏覽器、相片、email、新聞，也可以去「市集」下載 facebook、LINE 應用，是一台 10.1 吋的標準平板；正面上方前置 HD 鏡頭，不論是多人視訊及自拍，也應付自如。


T100 內置多個常用應用程式，當中更有不少 ASUS 自家 apps，相當實用。


精密設計的按鍵具備足夠鍵距，提供舒適的打字體驗。

## 筆電模式 高效流暢

當接上鍵盤基座，T100 就能進入傳統 Windows 桌面模式。搭載全新 Intel® Atom ™ Z3740 四核心處理器、2GB 記憶體及 64GB 儲存空間，不論是流暢度或是多工處理效能都表現理想；內置 Microsoft Office Home & Student 2013，加上長達 11 小時的長效電力，即使一整天應付日常辦公或娛樂都遊刃有餘。基座同時內建 USB 3.0 連接埠，能支援高速儲存裝置，讓你工作時更流暢快捷。

輕薄是 T100 的一大優點，平板跟鍵盤基座組合起來的厚度也只有 23.6 mm，非常容易帶出門使用，加上定價是 ASUS 今季筆電中最低，作為精明消費者的你，當然懂得選擇最物超所值的產品吧！

兼具平板及筆電功能的 T100，切換模式相當方便輕輕一拆就能變成平板，迎合現代人的需要。

**ASUS Transformer Book T100**

**建議零售價（連鍵盤）:**
**HK$3,998 (64GB)**
**HK$4,498 (64GB+500GB HDD)**



Sheila 與丈夫都喜愛戶外活動，不時揚帆出海，感受大自然的美好。

攝於 Gdansk 老城三聯市的婚照。



## 兩日一夜婚禮派對

經過兩年多的長距離戀愛，二人決定在波蘭結婚，如果説中式婚禮是一種儀式，那麼波蘭的婚禮更像歡樂的嘉年華，Sheila 再一次體驗這個地方的獨特之處：「足足玩了兩天！白天於教堂行禮，之後到近郊酒店開 party。由一對新人跳 first dance，再輪流與賓客跳舞，盡興至通宵達旦，然後第二天清早又要開始預備早餐。」少點體力也支撐不住的馬拉松式婚禮，是波蘭相當重視的傳統習俗，宴客時新人要與賓客舉杯，將手上的酒一飲而盡，再將酒杯摔碎，還要自己打掃乾淨，代表二人要同心處理生活上的困難。

## 文化保鮮

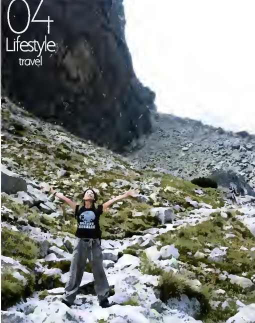
這幾年間，Sheila 與丈夫定居香港，期間重回波蘭不下十次，發現轉變頗大：「現在建了很多民宿，購物大街都是 café 或售賣當地人手作的店舖，街頭表演也多了不少，氣氛更好。」Sheila 亦開始在香港發現波蘭入口的產品，不過她卻不擔心經濟發展會犧牲波蘭的本土文化：「波蘭人懂得保留傳統，最近才有年青人發起運動，改良刺繡方法，重現十五世紀的古代衣著，像今年舉行的歌唱比賽 Eurovision，每個歐洲國家都要以一首代表當地的歌出賽，波蘭人也選擇以傳統民族服飾宣揚波蘭特色。」

**磨合趣事**

共處了五、六年，二人在生活上習慣會否反映出文化差異？Shiela 坦言他們經常為無聊事爭執：「他約我吃飯，香港人對於晚餐的觀念是大概六點或以後，但下午兩、三點他卻已催促我『行得未？』，原來他們沒有 dinner 這回事，四點的 Obiad 已是一天最豐富的一餐，至於下一頓是九點後的事。」

## Travel Tips

- Sheila 説老一輩的波蘭人都不諳英語，火車站的指示全部都是波蘭文，最好出發先學一些基本語句，以便買票之用。
- 年青一輩的波蘭人普遍能以英語溝通，想問路的話也要找對對象。
- 波蘭的博物館有近 400 多間，無論夏季、冬季、平日或周末都有不同的開放時間，最重要預先做足資料搜集，以免撲門釘。

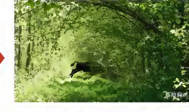





克拉科夫奧斯威辛集中營

### 野外後樂園

古跡、城堡在歐洲隨處可見，何必非波蘭不可？其實除了深厚的文化底蘊，波蘭的大自然資源亦是值得探索之地，歐洲唯一一個原始森林（Puszcza Bia owieska）正正位於波蘭和白俄羅斯交界，佔地約一百平方公里，自然生態不受人為破壞，並設有野生動物保護區，是一片返璞歸真的淨土。未被城市化的波蘭，踏入五月，處處生機，有機食品如野莓、蘑菇都是當造食材，旅客可以在近郊採摘，或在菜市場買到。



原始森林

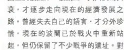


## 磨難中重生

波蘭人之所以對自己的文化如此自豪，與它史詩般的歷史有莫大關連。波蘭的過去可謂血淚交織，經過三次被瓜分、被滅國，共四次的興衰，才逐步走向現在的經濟發展之路。曾經失去自己的語言，才分外珍惜，現在的波蘭已於戰火中重新站起，但仍保留了不少戰爭的遺址。對於初次到波蘭旅遊的人，Sheila 建議他們到古城克拉科夫的奧斯威辛集中營：「當時納粹黨將全歐洲的猶太人運到這個地方，是歐洲最大的集中營。」如果怕戰爭的肅殺氣氛太沉重，可到同樣位於克拉科夫的舒特拉工廠（Schindler's Factory），那裡展示了當時德國人舒特拉如何從勞役猶太人的血汗工廠中救出約一千名猶太人，同樣值得了解。



波蘭政府為 2010 上海世博所製作的動畫，由插畫家暨動畫導演 Tomasz Bagi ski 操刀，短短八分鐘就可了解波蘭的歷史脈絡。



### 一書遊波蘭

由 Sheila 編寫的《跟著波蘭人旅行》是本地第一本關於波蘭的深度旅遊指南，內裡有眾多在地人介紹的人文風俗、地道飲食資訊分享，Sheila 更會於新書發佈會到場講述旅遊經歷，現場並有波蘭音樂表演，歡迎任何人士免費入場。

**日期**：5 月 24 日
**時間**：15:00 - 18:00
**地點**：中環 8 號碼頭香港海事博物館天台觀景廳 Café 8
**售價**：$188
**網上訂購**：www.fly2poland.com
**網址**：www.fly2poland.com/event

## Info

**地理位置**：波蘭位處中歐，與德國、捷克、斯洛伐克、烏克蘭、白俄羅斯、立陶宛及俄羅斯接壤。
**人口**：三千八百萬
**官方語言**：波蘭語（J zyk polski）
**主要宗教**：天主教
**首都**：華沙（Warszawa）
**簽證**：特區護照或 BNO 均不須簽證
**交通**：香港暫時沒有直航機往波蘭，皆需中轉，多數經西歐國家轉機。
**貨幣**：波蘭茲羅提（Polish z oty）
**電壓**：220V
**官方網址**：www.poland.travel/en

# Pasta unravelled by Barilla



能被冠上一個國家的名字，意大利粉的確是名符其實。意粉歷史悠長，至今仍未被淘汰，乃至意粉迷遍全球，當然有其獨特魅力……要數最為人熟悉，最具影響力的意大利粉品牌，必定是 Barilla 這個不論在意大利、還是全世界均是 NO.1 的經典品牌。

今次，找來 Barilla 行政總廚 Luca Ciano，談談意粉美學與意大利人對它的狂熱，也談談它的產品如何成為家傳戶曉的優質美味保證。

THE TASTE OF ITALY
意大利品味

## 全球NO.1品牌
### 逾135年的經典傳承

Barilla的故事始於1877年，意大利中北部小鎮帕爾瑪（Parma），以麵包、意粉起家的小店，用的是無添加的天然材料，漸漸打響名堂。歷代掌舵人都投進不少心血為產品改良、革新，合作無間的家族生意發展愈見順利，亦令品牌於世界各國的影響力也愈來愈深遠。現時傳至第五代的Luca、Guido、Paolo三兄弟手中，這個百年品牌已推出了過百種意粉、琳瑯滿目的醬汁、餅食，貴精亦貴多元化，充分體現了意大利人對一事一物的熱情。





## 製作嚴謹
### 選用珍貴的杜蘭小麥

找來Luca談意粉，他先叫小記猜猜有多少種形狀的意粉？120？200？都不是。總數是350多種！「意粉形狀多得難以想像，一日一種，一年也不會吃到重複！」至於Barilla的意粉有何獨特之處，Luca指：「Barilla的意粉只用高質的杜蘭小麥（Durum Wheat）及水製成。它很罕有，顏色金黃，韌性較高、不易斷，製作出來的意粉彈牙不黏身，能掛上醬汁。」他更說Barilla擁有世界最大的意粉製作工場，由小麥的挑選、煮製、擠壓至烘乾，都有嚴格監控，標準比意大利法定的訂得更高，令製作盡善盡美。

# 揭開意粉之謎 mix & match！

不同形狀的意粉配上不同的醬汁會產生不同的效果，Barilla備有過百種意粉和醬汁，讓你mix & match出精彩好滋味！

## 三色直紋通粉
## Penne Tricolour

"Penne"意思即是「筆」，因其外形像古舊的墨水筆而得名。源自意大利中北部的Parma，其綠、白、紅三色是國旗上的三種用色。直紋通粉表面與中間部份均能掛上醬汁，通心形狀正好配合濃郁的醬汁。



香辣西椒洋蔥醬

## 千層麵皮
## Lasagne

來自古老城市波隆那—肉醬意粉的發源地。層層堆疊的麵皮，配上以其城市命名的經典醬汁「波隆那肉醬」，香濃惹味。



意大利肉醬意粉醬

## 大蜆殼通心粉
## Conchiglie Rigate

起源於南意「腳跟」的Puglia沿海地區，其獨特優雅而凹凸有致的貝殼形狀，是廚房裡的藝術傑作，適合配上不同醬汁。



番茄紫蘇意粉醬

## 芝士火腿意大利雲吞
## Tortellini Ham and Cheese

來自意大利北部波隆那，當地有食品谷之稱，菜式亦充滿獨特風味。當地人會用上清雞湯、傳統肉醬或拿破崙意粉醬烹調，以配合雲吞中味道濃烈的餡料食用。



拿破崙意粉醬

Parma
Bologna
Toscana
Puglia
Sicilia

## 闊條麵
## Fettuccine

寬條扁平的麵身，構成鳥巢形狀。起源於文藝復興發源地「佛羅倫斯」所在的托斯卡尼，當地的傳統製法會配上狩獵得來的肉類煮製的濃郁肉醬，令意粉更惹味。

羅勒香草意粉醬

## 卷通粉
## Casarecce

有「家庭手工自製」的意思，起源於西西里島。麵條兩側向中間捲曲而成凹槽，加上麵條上的細孔洞，能掛上大量醬汁。簡單配以羅勒、芝士碎，已令人滿足。



紫蘇洋蔥番茄意粉醬

## Barilla食譜任你揀



Android下載
(只適用於Tablet)



只適用於iPad下載

嘟一嘟QR Code，即可見到Barilla行政總廚Luca製作一系列意粉和意粉醬食譜，讓你大顯身手！

**Luca Ciano**

意大利土生土長的米蘭人，曾任職於米蘭著名米芝蓮二星級餐廳「Il Luogo di Aimo e Nadia」及世界各地著名的酒店餐廳。擅長各種意大利傳統料理，現為Barilla澳洲廚藝學校的行政總廚。



# 名畫盛宴

5月仿佛成了香港的藝術月，承接法國五月及 Art Basel 舉行的浪潮，怎麼少得一頓充滿藝術氣質的 fine dinning 呢？半島酒店頂樓 Felix 餐廳的型格日本廚師加地吉治絞盡腦汁，設計了一系列以曠世名畫為題的歐洲菜式，一場色香味俱全的盛宴，將佳餚變成了吃得下肚的藝術品。

TEXT · LING PHOTO · FRANKY & 網上圖片 DESIGN · BLUE





**超現實頭盤**

[illegible] (Salvador Dali) 的《記憶的永恆》。達利是超現實畫家，碟上扭曲的時鐘，用上浸了 Blue Curacao 酒的藍色青蘋果，加地吉治一絲不苟地為它染上橙味酒香，營造出一種超現實質感。最特別是鴨肝醬製成的珍寶珠，不說不知，珍寶珠品牌標誌是由達利設計；再加上一個貌似煙灰缸的無花果卷，配上春卷製成的香煙，象徵達利是一個吸煙者。





**日廚主廚加地吉治**

留學巴黎，兼備日式烹飪的精細與西式廚藝，也喜歡流連藝術館及博物館。曾於東京半島酒店工作 2011 年開始任職香港半島酒店 Felix 餐廳主廚。

## 鑊鏟如畫筆

加地吉治烹調的 philosophy 一直是將複雜菜式簡單化，正所謂 simplicity is beauty，今次他花了兩個多月構思，設計菜式時按照三個方向，包括藝術品或藝術家的生平故事，名畫作品的模樣、材料的來源地，先選定材料再跟作品拼湊起來。加地吉治充滿藝術細胞，鑊鏟在他手中成了最靈活的畫筆，希望觸發食客的無限想像。

**會哭泣的西班牙紅蝦**

加地吉治自言最喜歡畢加索，因為他夠瘋癲。第二道菜要描繪的是畢加索名作《哭泣的女人》，廚師特地選了西班牙紅蝦及伊比利亞黑毛豬火，就是想刻劃出在西班牙馬拉加出生的畢加索。為加深畫作的構圖，加地吉治特地用墨魚蛋黃醬作顏料，在碟邊繪出頭髮與眼睛，配襯幾棵紅辣椒，代表女人的淚水，確實維肖維妙。

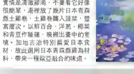




均勻又入味
雞粉點同我比?
史雲生
史雲生
SWANSON
調味雞汁
醃肉炒餸
均勻入味
梅菜蒸豬肉
材料：
史雲生調味雞汁 1½茶匙
半肥瘦免治豬肉 300克
甜梅菜(洗淨，浸15分鐘及切碎) 80克
蔥粒 少許
生粉 2茶匙
水 2湯匙
做法：
1) 免治豬肉用醃料拌勻，攪至有黏性。
2) 下梅菜粒拌勻，鋪於一深碟內，隔水蒸10-12分鐘至熟，撒上蔥粒即成。



### 清澈雞湯



第三道菜講的是莫奈的《睡蓮》，實情是清澈雞湯，不要看它好像很簡單，湯裡放了幾片日本青森縣土雞卷，土雞卷釀入菠菜，豐富層次。以鮮百合、洋葱、椰菜和青豆作睡蓮，映襯出畫中的意境。加地吉治特別偏愛日本食材，故此選用日本青森縣雞為材料，帶來一種歐亞融合的味道。





### 紙牌心思

另一道主菜菜是呈現塞尚的《玩紙牌的人》。加地吉治在碟上勾劃出花巧的概念，以芋片作葵扇、紅菜頭做成階磚、香草汁塑造梅花、薯仔造成紅心圖案，看配菜已經誠意可嘉。主菜是以檸檬和牛油烹調的澳洲羊柳，肉質華而實在。





### 麵包紅酒的寓意

其中一道主菜的靈感來自達文西的《最後晚餐》，設計源自家傳戶曉的聖經故事耶穌遭羅馬兵逮捕前夕和門徒共晉最後晚餐。既然耶穌以麵包比喻自己身體，以紅酒比作自己，加地吉治就特地用紅酒調製醬汁，配以烤焗的麵包。內裡還有乾坤，鱈魚才是真正主菜，嚐一口，確實是肉汁鮮香。Ⓟ






### 詩意美酒

吃完佳餚後，不妨一試香檳名莊 Ruinart 的香檳，一共有兩款，令藝術體驗更加圓滿。

### 細緻蘋果批



藝術氣質最能在甜品中營造。加地吉治選了馬格利特的著作《蘋果》，索性用上平易近人的蘋果批，其實是蘋果形狀的白朱古力，配上多層杏仁餅夾上意大利軟芝士忌廉，口感豐富。

### Felix 餐廳

主要經營新派歐陸菜，亦有主題套餐稱為 Felix Experience。

餐廳本身的懾人氣派，配上優美的維港景色，前衛筆觸的裝潢細節出自 Philippe Starck 手筆，可說是一個嶄新視覺味覺並存的藝術品味之旅。

**地址**：尖沙咀梳士巴利道半島酒店 28 樓
**查詢**：2696 6778
**供應期**：即日至 5 月 31 日
**價錢**：$988 / 位，配香檳 $1,388 / 位




# 史雲生 × Kit Mak 家常菜教室

# 炒出均勻入味茄子肉鬆

## 黃金茄子炒肉鬆

**材料：**

| | |
|---|---|
| 豬肉碎 | 250克 |
| 薑米 | 2茶匙 |
| 乾蔥 | 2茶匙 |

**醃料：**

| | |
|---|---|
| 史雲生調味雞汁 | 2.5茶匙 |
| 水 | 4-5湯匙 |
| 生粉 | 2茶匙 |
| 米酒 | 2茶匙 |

**黃金茄子：**

| | |
|---|---|
| 茄子 | 2個 |
| 史雲生調味雞汁 | 2茶匙 |
| 蛋液 | 2隻 |
| 麵粉 | 3湯匙 |

**做法：**

01. 豬肉碎加入醃料拌勻，茄子切片，以史雲生調味雞汁拌勻。
02. 燒熱少許油，將茄子沾上麵粉，再沾蛋汁，放在熱鑊中煎至金黃及香脆，上碟備用。
03. 燒熱少許油，下薑米及乾蔥爆香，把肉碎炒熟，淋在茄子上即可。

### Kit Mak 小Tips

想醃肉更快入味，可選用史雲生調味雞汁，其水狀質地能使味道更容易滲入材料，快入味之餘亦能鎖住肉汁，提升鮮味。炒餸時，雞汁亦能均勻分佈於餸菜之上，並有去除草青味的作用。無論醃肉炒餸，史雲生調味雞汁都是你的入廚好幫手！

04 Lifestyle recipe

# 芝士釀墨西哥辣椒

煎釀三寶是本地熱門的街頭小吃，但作為派對小吃又似乎難登大雅之堂，其實只要在選材上稍花心思，即成賣相美觀的菜式。Jalapeno 是大家較為熟知的墨西哥辣椒，外形小巧有光澤，製成芝士釀墨西哥辣椒，烤香後辣味反而收斂，多了一份清香，而煙肉的酥香融入辣椒之中，加上半溶的芝士點綴，多汁美味，是一道能快速完成的可口料理。

TEXT・MICHELLE PHOTO・WAI DESIGN・BLUE

**Ingredients**

| | |
|---|---|
| 青椒 | 5 隻 |
| 洋蔥 | 1/4 個 |
| 蘑菇 | 2 隻 |
| 煙肉 | 2 塊 |
| Ricotta 芝士 | 1 湯匙 |
| Parmesan 芝士碎 | 適量 |
| 麵包糠 | 適量 |

**Steps**

1. 將青椒、洋蔥、蘑菇、煙肉洗淨切粒。
2. 加入一湯匙 ricotta 芝士，與所有切粒材料拌勻。
3. 將每隻青椒切走四分一的表面，再用湯匙刮走裡面的種子。
4. 將餡料釀入青椒，在表面撒上 parmesan 芝士碎和麵包糠。
5. 放入 180 度的焗爐焗 5 至 7 分鐘左右後即成。



**TIPS**

- 餡料要釀得較滿，因為放入焗爐後餡料會收乾水分而收縮。
- 嗜辣的朋友可保留部分辣椒籽，令菜式更惹味。



**Demonstrator**
**Alex**
個人廚藝工作室 COOKOLOGY 主理人，曾於日本元氣集團釜屋本舖及 EasyChef W + Cooking Studio Food 任職廚師，曾推出食譜《自家製星級西餐》系列，不時於大型超市、電視、報章雜誌和網站作烹飪示範及撰寫食譜。



# PHILIPS

## 給媽媽送上 生活小幸福

媽媽的偉大，千言萬語也不足以表達她多年來為家人所付出的愛與關懷，身為子女的我們，怎能不感激媽媽所做的一切？在剛過去的母親節前夕，Philips 在尖沙咀 The One 舉辦了「給媽媽送上生活小幸福」活動，在場展出多款精選家庭用品，更邀請到星級父母的王浩信和陳自瑤與現場觀眾大玩遊戲及即場試用產品，提供貼心的禮物選擇，讓大家以行動回敬摯愛媽媽。

### 創新・貼心禮物之選

對於每天為家人生活奔波勞碌的媽媽來說，擁有一個家務好幫手，固然是不可多得，然而，在同時間能享受多點私人生活，更是夢寐以求的母親節禮物。Philips 深明媽媽們的期望，活動當日特別展出了多款精選家庭用品，設有專人使用示範及説明，方便深入了解產品的功能。今次活動特別邀請到星級父母—王浩信和陳自瑤，與現場觀眾大玩互動遊戲，贏取精美禮品，並同場分享產品如 Airfryer 免油健炸鍋、強力蒸氣掛熨機及 VisaPure 淨亮健膚儀等用後感，他們皆大讚 Philips 家庭電器及個人護理產品創新、設計貼心又易用。而身為好爸爸、好老公的王浩信更與在場觀眾表示在是次活動已經有數款心水選擇，作為母親節禮物既得體之餘，更絕對能滿足現代媽媽多方面的需要。

陳自瑤以化妝眼線筆於王浩信手背上畫下心形印記，即場以 VisaPure 淨亮潔膚儀體驗高效能淨膚新感覺。

即場試用 Airfryer 免油健炸鍋，並與現場觀眾一同試食無油、香脆的蝦片。

嘉賓大讚紅外線健康燈和強力蒸氣掛熨機的設計非常貼心，完全符合現今媽媽的需求。

# 給媽媽送上生活小幸福

**驚喜不斷**

當日設有「全城讚好孝順仔女」facebook 活動，參加者只需在指定時間親身到活動現場，拿起道具一同拍攝一張照片，先讚好「Philips Home Living 生活管家」facebook 專頁，然後上載至個人 facebook，最快儲到 100 個 Like 的參加者便可獲贈家電禮物一份，當日已送出了全自動麵條機、強力蒸氣燙衣機及空氣清新機等豐富禮物，絕對是母親節的一大驚喜。

# SHOW OUR LOVE TO MUM

慶祝母親節都是為了表揚媽媽的辛勞及偉大，並以行動來感激她們的付出，其實只要常懷感恩的心，時刻孝順她們，每天都可以是母親節！Philips 當天特別安排了不同活動給現場觀眾，好讓每位孝順仔女都能藉著今次機會，與媽媽共度溫馨美好的愉快時光。

## 拍下溫馨一刻

Philips 在活動當日特別準備了玫瑰氣球花束及寫有讚美媽媽的說話紙牌，讓觀眾可以手執道具與媽媽在台上拍下珍貴時刻，聊表對媽媽的愛意，並可把這張即影即有相帶回家中留念。

## 即扭玫瑰氣球花

當日安排了即場扭氣球花，為媽媽送上美麗可愛的玫瑰氣球花，希望大家能度過一個美滿的母親節。



## 留下快樂回憶

活動當日氣氛熱烈，大家與媽媽都紛紛利用 Philips 提供的窩心小道具，留下最真摯的快樂笑容。



04 Lifestyle gadget



# 盒子情緣

大國崛起，其中一個體現就是電子產品，小米魔力無遠弗屆，大家都喜歡將這個黑色盒子安放家中，欣賞數以萬計的電影和電視劇。最近這個盒子推出了增強版，效能進一步提升，影迷劇迷無不虎視眈眈。

TEXT・RINGO DESIGN・BLUE

### 小米低價高清

小米盒子通過未來電視的「中國互聯網電視」集成播控平台，不論是1,080p 高清熱門電影，還是香港、美國、韓國及央視電視劇，就連剛剛錯過或想重看的精彩賽事、綜藝節目均包羅萬有。因為價格廉宜且藏片量多，從去年開始掀起「低價高清市場」風潮。



### 小米路由器　街外遙控

小米盒子本身沒有內置硬碟，品牌於是推出路由器，使用 Broadcom BCM4709 處理器、256MB 記憶體外，更內置 1TB SATA 硬碟，用家可透過智能手機遙控路由器預先下載，將影片儲存於硬碟內，回到家中隨時欣賞。



## 支援 4K 播放

小米盒子增強版與上一代最大的改進，是支援 4K 播放，如果你家中已擁有 4K 電視，便可播放 4K 影片。同時，增強版使用 Cortex-A9 雙核，性能比上一代提升 4 倍，保證在線影音播放更順暢，操作更流暢，Wi-Fi 連接更穩定，耗能更低，減低過熱問題，不怕燒機。

## 「米聯」功能

除了小米盒子，早前手提電話紅米同樣掀起搶購潮。增強版的小米盒子擁有專屬的「米聯功能」，可將小米手機的圖片、視頻、搜狐視頻、騰訊視頻、PPTV 等內容無線投射到電視上。而且操作界面非常易用，小孩老人都可以輕鬆應付。撇除米聯，小米盒子也可對應 iPhone、iPad 和電腦。




info

**處理器**：HiSilicon K3V2 1.2GHz 四核心處理器
**記憶體**：1GB RAM, 4GB ROM
**體積**：65 x 65 x 14mm
**Wi-Fi**：802.11b / g / n, 2.4G / 5G
**作業系統**：Android 4.1
**視頻格式**：MP4 / 3GP / 3G2 / RM / RMVB / ASF / FLAC / APE

# HUAWEI MediaQ M310

## 高清視像 解碼播放

除了小米，另一內地品牌 HUAWEI 亦推出高清視像解碼播放器 MediaQ M310，採用高性能四核處理器，加上 1,080p 全高清播放，細膩視像極速流暢地呈現眼前。用戶更可於內置的 Google Play Store 下載應用程式，隨心欣賞任何類型的視像，包括熱門電影、各地電視劇、綜藝節目、時事新聞、體育、教育和兒童節目、紀錄片、動漫及音樂會等。

**查詢**：www.huawei.com




MediaQ M310 四核處理器支持 16 核心圖像處理，畫面質素高清同時保證串流穩定。



**AirSharing 無線輸出**

相比小米，MediaQ M310 亦針對遊戲用家，可串流大型 3D 遊戲，用戶透過「華為多屏互動」方案（AirSharing），直接把智能手機和平板電腦的屏幕畫面傳送至電視大屏幕，這樣便可以像家用電視遊戲一樣用大屏幕打機。另外，主機亦支援 HDMI-in 和 HDMI-out，影音裝置可經 MediaQ M310 接入電視或顯示器，輕鬆連接高清視頻。






BTIXs 可自行決定儲存裝置及記憶體的容量大小，不需再添置其他組件。

# BTIXs

info

**處理器**：第 4 代 Intel® Core ™ i7-4500U / i5-4200U / i3-4010U / Celeron
**顯示卡**：Intel® HD 4400 graphics
**擴充功能**：IEEE 802.11 b / g / n Wi-Fi / 藍牙 4.0 mini-PCIe 擴充卡，Gigabit LAN，USB3.0 x4，HDMI
**體積**：114.4 x 107.6 x 42.8mm
**查詢**：2753 1668

## 雙屏拉闊視覺 超微型電腦

其實電腦一樣可以變成像小米或華為的高清視像解碼播放器，只要找到合適的串流播放軟件，功能甚至比小米有過之而無不及。BTIXs 是一部超微型電腦，內建 HDMI 及 DisplayPort 雙數位顯示介面，可啟用雙螢幕輸出功能，從此可用兩個屏幕收看影片，拉闊你的視覺享受。

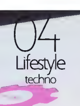
# M6S

## 長命硬碟

雖然雲端普及，不過很多人認為手握東西的感覺更實在和安心。超能耐固態硬碟（SSD）M6S 連續讀寫速度達 520 / 440 MB / s，而寫入效能比上一代 M5S 大幅提升 50% 。透過獨家節能設計，M6S 可大幅降低 30% 至 50% 耗電量，有效延長電池續航力達 30 分鐘以上，成為市面上數一數二的長命硬碟。




**售價**：$739（128GB）
$1,269（256GB）
**查詢**：3188 4983




# 自製唇印

一款合適的唇膏和眼影能大大提升女性的魅力，市面上的化妝品儘管琳瑯滿目，不過有時總找不到一款合適自己心意的，這時候，有沒有想過自製化妝品？

TEXT・RINGO DESIGN・CARMAN



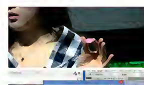
## 打印化妝

最近有一位名叫Grace Choi的哈佛學生，跟一般女生一樣喜歡化妝，但在市面上總找不到自己心儀的化妝品、決定自行研發一部叫 "Mink" 的 3D 化妝打印機，能夠將不同的顏料混在一起，打印出自己心有所屬的顏色。"Mink" 的用法非常簡單，只要連接電腦並選取你想調和的顏色，然後像普通打印機一般打印出來，你便擁有屬於自己的化妝品。



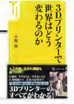
## PS 揀色

"Mink" 需要透過 Adobe 的 "Photoshop" 或 MICROSOFT 的 "Paint" 來選取顏色，再把顏色代碼輸入到 "Mink"，成為指定文件，最後直接打印出來。目前 "Mink" 可以打印唇膏狀化妝品以及眼影，售價約為 300 美元。不用擔心顏料對身體有害，因為全都經過美國衛生福利部食品藥物管理署（Food and Drug Administration）認證，跟市面上一般化妝品無異。女為悦己者容，相信能夠每天打造自己心儀的化妝品，女士們都不會吝嗇。





Grace Choi 在發佈會上介紹自己研發的化妝品 "Mink" 的使用方法。




### 3D 打印如何改變世界

3D Printer 愈來愈普及、日本作家水野操推出一本書《3D PRINTER 如何改變世界》(3D プリンターで世界はどう わるのか）、描述假如 3D Printer 技術普及、我們每家每戶都可以買上一個如微波爐或雪櫃般大的 3D Printer 時，我們的生活將有甚麼變化。3D Printer 不但可以製作工具、醫療設備和容器，就連槍械也可以列印。只要你有創意，以後在家中也可以自行製作不同產品。




# 更優 更易 理財新態度

以前我們會說年青人不善理財，不過隨著 app 的普及，很多銀行服務都可以透過 app 方便地一站式完成。例如大新銀行推出專為年青人而設的全新 YOU Banking「優易理財」，為自主、有追求、有態度的年青一族提供簡易、優越的銀行服務，包括優越的存款利息及交易獎賞，再加上簡易、全年無休的 mobile banking app，讓客戶隨時隨著享用掌上銀行服務！

TEXT · 美寶 DESIGN · CARMAN





### 1 YOU Points 交易有賞

客戶選用自動轉賬、網上理財及存款服務等，每項指定銀行服務交易，可賺取 YOU Points，儲分兑換現金獎賞。現金獎賞存入客戶指定信用卡户口，每年可享高達 HK$1,200，交易愈多，獎賞愈多，客戶使用 YOU Banking 年期愈長，獎賞亦會愈大，最高 1 YOU Point = HK$10。



### 2 YOU Banking 客戶同時登記 360°「易出糧」服務

可享活期存款年利率高達 1.6%，高息與靈活兼享。



### 3 開戶有賞

Canon SELPHY CP910 輕巧相片打印機或 $600 迎新現金獎賞



優

易



### 1 15 分鐘簡易 · 極速開戶

全新客戶只須於網上登記及預約，帶齊文件到分行即可尊享 15 分鐘極速開戶。

### 2 環保 e-Receipt

客戶從此於使用 ATM 或大新現金存款機服務後，可即時收到 e-Receipt，簡單，方便又環保。



### 3 簡易 · 無休銀行 Mobile App

客戶只須透過大新銀行全新手機應用程式 mobile banking app，即可 24 小時隨時隨地以手機處理財務，包括一般流動銀行服務如查詢戶口結餘，轉賬，繳費及處理其他銀行服務，同時包括股票買賣，物業估價，流動優惠券及網上遞交文件等。




查詢：2828 8000 www.dahsing.com/you

ORIGINAL DNA.
IN ITS SIMPLEST FORM.

weave pack

photo print pack

**ZXFLUX LAB 展覽**
這個月銅鑼灣名店坊加寧街開設期間限定店 #ZXFLUX LAB、展示包括 ZX8000「元祖」版本、紫色限定款全球限量 250 對的 Consortium 限定款，以及只限於倫敦、紐約、莫斯科、柏林及上海發售的城市限定款。



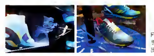
# 萬變其中 ZX Flux

**運動與潮流從來不可分割，自年初首度推出的 fashion shoes ZX Flux 捲起第一度風潮後，春夏，ZX Flux 保留 "original" 的 DNA，延續 ZX 演變的故事，換上全新面貌的 ZX Flux，標誌著 ZX family 的進化過程。**

TEXT・RINGO DESIGN・CARMAN

## 從 1989 到 2014

誕生於 1989 年的 ZX8000、前瞻的設計俘虜了世界各地的專業運動員及街頭型格潮人、在 ZX 家族中起了繼往開來的作用、成為 2014 年 adidas Originals 重點推介的鞋款。全新的 ZX FLUX 保留 ZX8000 的優良技術、如鞋跟上的 "Softcell" 技術以及革命性的 Torsion 緩震技術、讓穿上 ZX8000 鞋款的人於活動時享有舒適自然的體驗、而鞋跟「後籠」採用全新標誌性的 TPU 素材、帶來穩定性之餘、充滿未來感的外形、也為球鞋界帶來前所未有的驚喜。



Flux 具有不斷變化的意思，從 ZXFLUX LAB 展出鞋款可見一斑。




在 ZX DNA 上注入黑色的元素，以黑色為基礎延伸設計、凸顯 ZX Flux 簡潔流線的外形。Photo Print 鞋款、以閃電圖案作點綴。




以數碼打印圖案為設計藍本、從海洋（Ocean Wave）到城市景觀（Cityscapes）、以及電視圖象（Pixel）等圖案。



Base Pack

以黑色、天藍色，以及萬人迷碧咸愛著的螢光橙及黃色打造而成的 Base Pack，鞋身以黑色點綴標誌式三間及後踭。






採用 weave 無縫的編織技術再結合 suede 後跟及輕量的鞋底設計、勾勒復古輪廓。

TEXT • ALAN PHOTO • WAI DESIGN • CARMAN @POP（廣告）

# 室內 戶外 無蚊空間

有蚊，最怕！煩厭在於牠們防不勝防，無論在家中還是戶外都見影蹤，而且總是喜歡叮咬小孩幼嫩的肌膚，讓他們感到痕癢及不適。要預防蚊蟲隨時突襲，爸媽們大可隨身帶備可靠且設計趣緻精美的驅蚊產品，給予一家大小全面的保護。



## 趣緻驅蚊法寶

近年的蚊患愈見嚴重，小孩如被叮咬不僅腫癢難耐，而且更有可能因此而染上登革熱與日本腦炎等疾病，因此大家理應時刻做足妥善的防蚊措施，力拒蚊蟲的侵擾。

當大家在揀選各式驅蚊法寶時，相信都會被一系列以「反斗奇兵」及「迪士尼公主」為主題的「珮氏驅蚊爽」產品所吸引吧！作為連續 3 年全港銷售第一的防蚊品牌，珮氏旗下推出的「驅蚊爽」防蚊系列以天然野紅茄提取物 IBI-246 所製成，性質溫和且無不良副作用，無論是大小朋友使用都覺安心。

為配合年青家庭的生活所需，品牌全新推出了每片防蚊範圍能覆蓋 170 平方呎房間、功效長達 72 小時的「驅蚊爽防蚊配飾」。每盒產品內附 3 片配飾，配合所附送的保存鋁袋、掛繩及紙座，配飾更可座枱、掛窗，甚至成為背包或嬰兒手推車吊飾，用途多元化，同時適合在室內外環境使用，能助大家隨時隨地創造出無蚊舒適空間。






©Disney/Pixar

珮氏驅蚊爽
防蚊配飾



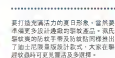

©Disney

珮氏驅蚊爽
防蚊貼




©Disney/Pixar

珮氏驅蚊爽
防蚊手帶



要打造充滿活力的夏日形象，當然要準備更多設計趣緻的驅蚊產品。珮氏驅蚊爽的防蚊手帶及防蚊貼同樣推出了迪士尼限量版設計款式，大家在驅趕蚊蟲時可更見靈活及多選擇。



防蚊吊飾可掛於嬰兒手提車上，隨時隨地營造無蚊環境。

**銷售點**：全線萬寧、屈臣氏、7-Eleven、百佳、各大連鎖店、藥房及藥行



cushe
Footwear
only available at selected shops
For Enquiry

CUSHE TIME






Available at:
MiRABELL




# Sleeping Beauty

經常[illegible]用甚麼護膚品最有效，其實睡得[illegible]
品更[illegible]。過度疲勞、缺少睡眠、過分操[illegible]
掩反映[illegible]臉上，而且用多昂貴的護膚品，塗幾多[illegible]化[illegible]
現代人[illegible]眠少、壓力大，想讓皮膚重現美麗活力，首[illegible]
時從飲食中剔除精麵粉、甜食、有害脂肪和多餘[illegible]乳[illegible]品[illegible]
後一環選用護膚品，應選真正有營養的，才能保[illegible]膚[illegible]
同時留心去死皮護理，才能清除倦容。

TEXT・KIMMY PHOTO・MICHAEL（MODEL）・WAI（PRODUCTS）
MAKEUP & HAIR・PHYLLIS KWOK MODEL・BOW @ SUN ESEE MODELS
DESIGN・CARMAN

BONLUXE葆露絲
Lingerie from Japan

# 天衣造美
Passions for Perfection



中環威靈頓街分店現已隆重開幕

## 升值現金券

# $1500 = $2000

為慶祝全新形象，即日起至6月15日，
特別呈獻升值現金券購物優惠。

- 以$1,500即可獲得$2,000現金券
- 買10送1，高達68折

BONLUXE葆露絲
Lingerie from Japan

Central • Causeway Bay • Tsim Sha Tsui • Prince Edward • Tsuen Wan • Shatin

www.bonluxe.hk Hotline 2832 2902 bonluxe



05
Beauty
feature

Refreshing Tired Skin



1

## 美容覺

針對身體不同部位的排毒時間，不少人說每天晚上10時到凌晨2時定要入睡，這可以在睡覺中美容。睡眠是皮膚休養生息的重要時刻，細胞在夜間的更新速度會比日間快，進而代謝出老廢物質，這也是為甚麼大家習慣起床後洗臉。

人人都聽過「美容覺」，可是並非日睡12小時就能容光煥發。美容覺時間應因應身體排毒時間

21 00 - 23 00 免疫系統排毒
23 00 - 01 00 肝部排毒
01 00 - 03 00 大腸排毒



2

## 刺激微循環

皮膚顯得暗淡無光，缺乏彈性，這是因為不健康的生活方式，忙碌、精神上的壓力和煙草中毒都是關鍵。要戰勝它，必須選擇良好的去死皮護理、通過消除死細胞來改善暗啞面色。這種護理將使往後使用具修復作用的護膚品更加有效。表皮細胞的增生將隨年齡的增長而放慢，因此定期要刺激一下它。每周做一次修護面膜，含微量元素、濃縮海生物、維他命A、C、E等的面膜，足以讓皮膚恢復已喪失的彈性。

3

## 消除壓力

精神上的壓力很快會呈現在臉上。要回復好臉色，必須學會放鬆自己。繃緊的精神會使肌肉也抽扯著，隨之而來的各種健康問題如背痛、胃灼痛、失眠等會使面色灰暗。放鬆辦法眾多，最容易是獨自一人躺在昏暗處，閉上雙眼，吸氣，讓腹部鼓起來。在連續不斷的呼吸後，去感受身體的放鬆。



D Deck
discovery bay
oceanfront alfresco dining
第25屆 愉景灣龍舟競渡
暨 繽紛露天嘉年華
想過一個熱鬧又有活力的端午節，就一定要來愉景灣！這裏既可觀賞龍舟競渡，還可參加露天嘉年華，加上D'Deck寰宇美食，讓你體驗極富歐陸風情的傳統中國節日！
2014
龍舟競渡
6月1日（星期日）上午8時至下午4時45分
大白灣沙灘 • 49支龍舟隊伍競技
繽紛露天嘉年華
6月1及2日（星期日及一）上午10時30分至下午6時
愉景廣場 • 舞台表演 • 啤酒競飲大賽 • 充氣樂園 • 特色市集
更多精彩活動
到愉景北乘坐觀光馬車，優閒舒適地欣賞沿途歐陸景致。
免費渡輪服務
於13間指定的D'Deck餐廳消費滿港幣120元更可享免費渡輪服務往中環。
節目如有更改，恕不另行通知。 w: ddeck.hk E: inquiry@ddeck.hk T: 3651 2345
Discovery Bay 愉景灣
Your Ultimate Resort Destination

## Relaxing Atmosphere

壓力被視為皮膚的可怕殺手，除了讓自己放鬆，還應不時地讓自己靜下心來歇息片刻，這樣可以緩解你倦容，也可解放你的精神和身體。人們一直認為皮膚只是一個作為肌體和外部世界之間的屏障，其實皮膚和大腦處於連接狀態，皮膚其實很易動情，心境寧靜可使肌膚柔軟。

1. **Terre d'Oc Room Sprey Discovery Set $398 / set**
   獨特的香氛可以改變大腦分泌，令人振奮，提升活力，從而改善膚質。
   這個香氛噴霧套裝包含有4個系列，包含花果味、香甜呼、柑橘味與原木香。
2. **Arometherapy Associetes Relex Massege & Body Dil $606 / 100ml**
   蘊含岩蘭草，洋甘菊及依蘭依蘭香薰油，有助放鬆心情，消除雜念，容易入睡。
3. **Viktor & Rolf Bomblicious Dry Body Oil $400 / 100ml**
   蘊含3種天然原始的油分，包括芝麻油，甜杏仁油及杏仁油，同時加入普羅旺斯玫瑰，香調迷人，輕鬆心情，同時令肌膚更滋潤柔軟。
4. **CLARINS Santal Face Treatment Oil $420 / 30ml**
   100%純植物萃取，含紫檀木　小荳蔻與薰衣草　有助調理膚質，鎮定並紓緩肌膚，促進血液循環，修護乾燥、敏感或受壓肌膚。



## Rebooting Night Cream

晚上細胞分裂的速度快兩倍，所以最佳再生時機是在睡眠中，身體會藉此更新細胞儲存。深層細胞、角質細胞這時會上升到表面，變成含有豐富蛋白質的表面細胞。每天晚上使用晚霜，效果最佳。一般來說，日霜與晚霜的分別在於前者維持對皮膚的保護，而後者則著重修復性的，所以應選擇可以激活細胞及更保濕的護膚品，如含有玫瑰或薰衣草成分的，鎖水之餘那淡淡幽香可鬆弛神經，提升睡眠質素。想得到最大功效，謹記尊重皮膚的生物節奏，吸收活性成分的最好時刻是午夜時分，有助皮膚充電。Ⓟ




5. **Origine High Potency Night-A-Mine Minerel-enriched renewel cream $290 / 50ml**
   除了保濕鎖水成分，晚霜中還加入一些純天然植物精華油，如橙花、香橙及雲呢拿的香氣　具有安撫，鬆弛的作用，讓肌膚和身心全面放鬆　一夜甜睡。
6. **Neel's Yerd Remedies Wild Rose Beauty Belm (10th Anniversery Edition) $565 / 50g**
   99%有機配方　含豐富玫瑰果油，是維他命A的天然來源，結合天竺葵、琉璃苣，廣藿香及大麻籽油等，有助改善毛孔阻塞，並滋養肌膚。加上天然的玫瑰清香，用後感官放鬆　令肌膚回復天然亮澤。
7. **Giorgio Armani Supreme Reviving Cream Light Texture $2,950 / 50ml**
   蘊含天然成分甘露糖（Mannose），有效促進細胞含水量，同時強化細胞間連結　從而鞏固肌膚保護屏作用。

# 澳航帶你傲翔天際
# 放眼繽紛活力昆士蘭

**昆士蘭賞不停***

3重獎賞!!
- 夢幻世界 Dreamworld門票乙張 (價值HK$590)
- 昆士蘭旅遊書乙本
- 舒適頸枕乙個 (價值HK$70)



## 布里斯本+黃金海岸3晚自由行連Tangalooma Island一天遊

- 經濟客位來回香港至布里斯本機票
- 3晚布里斯本及黃金海岸酒店住宿（指定酒店連早餐）
- 來回黃金海岸市內酒店至布里斯本碼頭接送（共乘形式）
- Tangalooma Island Resort海豚探險一天遊

(2人同行，每位) **$7,390起**
code 1404056

## 黃金海岸 3晚自由行

- 經濟客位來回香港至布里斯本機票
- 3晚酒店住宿連早餐
- 可代訂Jetpack水上飛行體驗

(2人同行，每位) **$5,390起**
code 1306001



## 開恩茲 3晚自由行

- 經濟客位來回香港至開恩茲機票（經或停留悉尼/墨爾本/布里斯本）
- 3晚酒店住宿連早餐
- 可代訂大堡礁一天遊或土著體驗連午餐等多項精彩活動

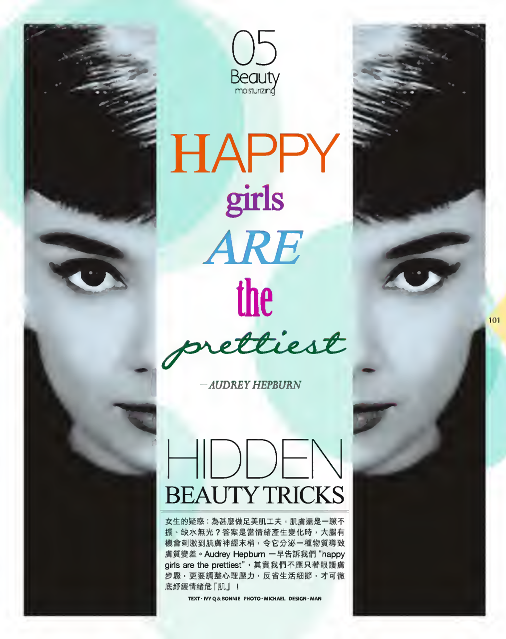
即賞昆士蘭旅遊書乙本及舒適頸枕乙個*

(2人同行，每位) **$5,790起**
code 1404064




Queensland
Where Australia Shines
昆士蘭閃耀澳洲魅力

QANTAS
Spirit of Australia





# HAPPY girls ARE the prettiest

— AUDREY HEPBURN

# HIDDEN BEAUTY TRICKS

女生的疑惑：為甚麼做足美肌工夫，肌膚還是一蹶不振、缺水無光？答案是當情緒產生變化時，大腦有機會刺激到肌膚神經末梢，令它分泌一種物質導致膚質變差。Audrey Hepburn 一早告訴我們 "happy girls are the prettiest"，其實我們不應只著眼護膚步驟，更要調整心理壓力，反省生活細節，才可徹底紓緩情緒危「肌」！

TEXT · IVY Q & BONNIE PHOTO · MICHAEL DESIGN · MAN




# ORANGE, DELIGHTING MY DAY

充滿熱情、動感活力的暖系橙色，總是使人感到分外精神抖擻，具有心理色性。建議在裝飾家居時，特別在工作室或運動室加入橙色點綴，來營造愉快氣氛，順道為個人心情注入正能量。由於橙色的明視度較高，容易造成視覺疲勞，所以並不建議用於睡房及客廳之中，避免因亢奮過度擾亂了休息所需的平靜心情。

1. **Holika Holika Skin & Good Cera Ultra Sleeping Mask $148 / 70ml**
   特含 Ceramide 修護水分子，能深入肌膚紋理，緊扣皮膚脂質細胞，達致高效保濕的功效。
2. **Canvas Ultra Moisture Instant Hydrating Mask $665 / 100ml**
   蘊含澳洲堅果籽油有助重建肌膚保護屏障，讓肌膚重現水嫩緊緻，散發自然光采。
3. **Sebamed Clear Face Care Gel $215 / 50ml**
   採用醫學 pH5.5 專方，令肌膚迅速進入理想 pH5.5 值，可增強皮膚保護功能，提升鎖水力。
4. **Phenome QUENCHING powerful serum $420 / 30ml**
   具備多種修護植物能量，當中的再生植物水及小麥蛋白，可將防禦活肌效能大大提升，有助肌膚重拾水凝飽滿的狀態。



抗皺去斑新方案
Domohorn Wrinkle
抗皺去斑專門家
立即體驗試用套裝,
感受3日間的護膚效果。
修復力
更生力
防禦力
肌本力
修復力
修護基底層細胞, 重回本來健康狀態, 阻止受
各種肌膚功能
防禦力
為肌膚築起保護膜,
避免受紫外線等
外來物質侵害
分量足夠3日間徹底體驗
約150種天然成分
體驗日本製
試用套裝,
只需郵費
$50
日本製試用套裝速遞到您家。請即致電或上網訂購。
39-111-111
DWrinkle
服務時間: 9am - 9pm
DW Skincare Lounge
免費一對一護膚指導
銅鑼灣告士打道280號
世貿中心35樓3506室
請即致電3162-8677預約
透過QR Code
索取試用套裝






# *KEEP IT BLUE, KEEP IT COOL*

將家居打造成充滿假日風情的海藍色，有助平靜情緒，甚至減慢呼吸。然而，能紓緩夏日苦悶心情不只有藍色佈置，還有藍色瓶身的 Kiehl's Ultra Facial Oil-Free Gel Cream，特別為中性至油性膚質人士帶來長效持久的清新水潤感受，當中以質感輕盈的啫喱乳霜，配合獨創嶄新的清爽不油膩配方，讓肌膚重拾水油平衡，時刻水盈潤澤。

1. **Ultra Facial Oil-Free Gel Cream $295 / 50ml**
蘊含極具保濕功效的白茅精華及南極葡萄醣蛋白，全天候為肌膚補充水分，達致水油平衡，不再泛油。
2. **Ultra Facial Oil-Free Cleansar $175 / 150ml**
白茅及檸檬精華有助減少面部多餘油分，令肌膚油脂平衡、亮澤清新，帶來清爽潔膚體驗。
3. **Ultra Facial Oil-Free Toner $215 / 250ml**
保濕配方不含油分，有效紓緩、補水及帶走面部殘餘污垢，顯著減少肌膚表面多餘油脂，舒適又清爽。






# *FRESHEN UP WITH GREEN*

介乎於冷暖色系之間的綠色，適用於家居任何地方，不但為身心帶來和諧、平衡、自然之感，更可紓緩視覺神經。而在暑氣騰騰的日子，最好就是引景入室，把自然景觀變成家居裝飾的一部分。事實上，不一定要用上原色實木才可營造自然環境的氣氛，好像把綠、白兩色簡單配搭一起，已能堆砌出森林感覺，帶來清新怡人的大地氣息。

1. **Laneige Water Bank Essence $310 / 60ml**
   有效撫平肌膚粗糙角質，令觸感變得水潤細滑，亦可在肌膚表面形成保濕屏障，鎖住肌底水分。
2. **Enprani Super Aqua Capture Mirco Mist $139 / 120ml**
   上妝前後適用，微細水分粒子能迅速被肌膚吸收，可即時保濕及鎮靜敏感肌膚。
3. **Sulwhasoo Hydro-aid Moisturizing Lifting Serum $850 / 60ml**
   直達肌膚底層作深層滋潤，並有助鞏固膠原蛋白組織，讓肌膚重拾水潤緊緻觸感。
4. **Biotherm Life Plantkon™ Essence $460 / 125ml**
   專為亞洲肌膚研製，為肌膚注入法國溫泉養分，全面活化肌膚細胞，令膚質變得更水潤剔透。




# *BE PURPLE, BE PEACEFUL*

紫色容易營造出高貴、優雅，又帶點神秘莫測的感覺，亦能帶出輕淡且不俗套的女性韻味。屬於寒色系的紫色，使人較易放鬆心情、平復繃緊的神經，因此十分適合用於睡房之中，有助優化睡眠質素，並增強晚間美容功效。若然擔心過重的紫色會令人稍有不安，可考慮改用同系淺色的如薰衣草紫，或是搭配白色元素，營造出和諧感覺。

1. **Dr. Morita Natto Rice Radiant Fancial Mask $119 / box**
   蘊含納豆萃取和米酵素，其豐富維他命 B 群、大豆異黃酮及酵素有強效保濕及緊緻肌膚的功效。
2. **Mask House Snail Extract Moisturixing Gel Mask $TBC / box**
   蝸牛素有助強化細胞再生及提升保濕能力，同時撫平面部細紋及減退暗啞膚色。
3. **Domohorn Wrinkle Intense Hydrator $500 / 120ml**
   蘊含豐富保濕成分，更易滲透至肌膚深層，由內而外給予充足的水嫩滋潤。
4. **Kiehl's Ultra Facial Oil-Free Gel Cream $295 / 50ml**
   採用嶄新清爽不油膩配方，有助重拾水油平衡，帶來清新水潤感受。
5. **Enprani Super Aqua Blue Water Sheet Mask $59 / sheet**
   蘊含鉑金保濕修護水及阿爾卑斯山冰川氧氣水，能快速地將氧分及水分滲透皮膚真皮層，作出修護。


一田購物優惠日
22/5 - 26/5
星期四(9am-10:30pm)
星期五-星期一(11am-10:30pm)
沙田店・大埔店・荃灣店・新蒲崗店・屯門店
韓選貨品低至3折
OFF


Holika Holika
Holika Holika 優惠只適用於一田百貨(沙田/大埔/荃灣)
保濕蜜糖唇眠面膜系列
總值:$108
$88
精華面膜系列
總值 $200/10pcs
$98/10pcs
Skin And Good Cera
紓敏補濕體驗套裝
韓式彩妝優惠套裝
總值:$254
$188
水凝亮白套裝
總值:$680
$580
Terms & Conditions
*以上推廣數量有限,售完即止
Holika HK


ENPRANI
ENPRANI 優惠只適用於一田百貨(沙田)
嬌嫩盈彩裸妝系列
總值:$831
$598
細胞緊緻修護套裝
總值:$968
$429
細胞淨白修護套裝
總值:$1635
$1388
特效急救套裝
總值:$817
$469
*以上推廣數量有限,售完即止




# 蘭花
# Orchidee

蘭花在地球存活了逾億年，是植物王國發展得最成熟的物種，有抗衡大自然與時間定律的能耐。中國人養蘭的歷史也相當久遠，從戰國時代已有蘭花的記載，流傳至今，現稱為「國蘭」。至於西方的養蘭歷史雖然較短，但配合科技的發展，也培養出許多綺麗的品種。現存的蘭花超過 20,000 種，主要在熱帶地區生長。蘭花的外形、色澤與香調異常多樣化，顯示它適應環境的能力極高。它嬌美的外表看似弱不禁風，但生命力卻頑強得驚人，所以蘭花在中國的文化中佔很重要的地位。蘭花一直是美麗的象徵，「蘭」字更多用於美人的身上，如「蘭姿」是形容美人的容貌，「蕙質蘭心」則指女子內外兼備，這其實也是蘭花的護膚特質。

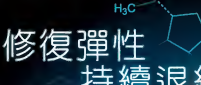
TEXT - KIMMY PHOTO - WAI & TEDD DESIGN - MAVIS



## 功效

蘭花是姿態優美、芳香馥郁的珍貴花卉，可是歷代對它的藥用價值總結甚少。其實據記載、蘭花的根、葉、花、果、種子均有一定的藥用價值。






# 持續退紋

猶如24小時皮膚科醫生照顧
肌膚展現年輕緊緻

RILASTIL CONCENTRATE IN DROPS
《伊麗婷》

RILASTIL
LABORATORI MILANO

由GMP科研藥廠研發及生產

嚴守不含有害化學物 / 重金屬

經醫學驗證產品成效 / 安全低致敏

RILASTIL
HYDROTENSEUR
CONCENTRATO IN GOCCE

想進一步瞭解「藥理護膚」的護膚承諾，請即登入
www.facebook.com/RilastiLHongKong

藥廠研製 藥理護膚先驅
RILASTIL 肌膚「標靶護理」 重成效、低致敏

Mekim 有限公司

「藥理護膚」及產品熱線 2774 8333



06

Beauty

plant power

## Skin Healing

清雅的蘭花，無論環境氣候多惡劣，它都能獲取生存所需要的養分和力量，並時刻保持它的美麗鮮活。擁有驚人生命力的蘭花融入護膚品中，也能為女士帶來回春之效。因為蘭花可以顯著抑制脂質氧化，有了這層保護，細胞膜就能夠保證細胞的正常功能運作。因此可以強化細胞膜、活化細胞、促進表皮細胞的再生能力，令肌膚不受到外部侵害，增強皮膚免疫力，也控制了黑色素過量產生。皮膚長時間補水保濕，因而變得緊緻，減少皺紋，有效延緩老化跡象。

1. **L'Occitane** La Collection de Grasse Eau de Toilette $540 / 75ml
   香水的初調加入香橙和蜜柑，中調則結合了橙花、蜜桃及無花果香　基調則由白洋蘭　麝香及鳶尾組成，這款新香氛　以果香作為開端，逐漸演變至感性的麝香及鳶尾基調。

2. **Guerlain** Orchidee Imperiale the body cream $3,550 / 200ml
   嬌蘭開發了「金蘭花技術」 選用了多種蘭花，研製出同具抗衰老效用的美顏液 「蘭花水」。蘭花水蘊含豐富的氨基酸（天冬氨酸、谷氨酸、精氨酸）和微量元素（鈣、磷、鎂　鉀），可以促進能量生產與細胞呼吸的新陳代謝，發揮抗衰老效用，保持肌膚嬌嫩柔美。

3. **Leonor Greyl** Masque A L'Orchidee $550 / 200ml
   採用多種活躍成分，包括植物磷脂質、植物精華及天然蠶絲蛋白　有助強化髮質，增加秀髮彈性及光澤。






# MOISTURIZING FORMULA

無論冬夏冷暖，濕度高低，為肌膚注水這個步驟不能忽視，
尤其是女士們經常在冷氣下工作，皮膚的水分不知不覺地流失了。
肌膚一旦缺水，就會容易出現乾紋、毛孔粗大、膚色暗啞粗糙及敏感欠彈性等問題。
Sebamed 推出的微囊保濕啫喱，透過 pH5.5 配方，
加入複合透明質酸與微囊緩釋綠珠 "Sebaspheres" 力量，可解決因缺水帶來的各種肌膚問題。
再配合 Visio 系列中的溫和潔面乳，可有效卸除輕薄妝容，
當中蘊含金盞花精華，可紓緩潔面後出現的敏感乾紅，同時預防缺水，令肌膚潤滑柔嫩。

TEXT · KIMMY PHOTO · FRANKY DESIGN · NAM

Visio Active Hydro Gel
$185 / 50ml

Visio Gentle Cleansing Milk
$170 / 200ml

查詢：2774 8384

# 法國有機天然護膚品牌

## 瑰麗精華 新生亮肌









### 刺梨種子修護晚霜

睡前塗於面部及頸部，促進肌膚自然修復循環周期，減退幼紋。令肌膚於翌日顯得活力充沛。

### 玫瑰舒緩保濕面膜

超強水潤配方，特具深層保濕，令肌膚柔滑緊緻，適合任何類型皮膚及敏感肌膚使用。

### 人氣美容Blogger分享推介



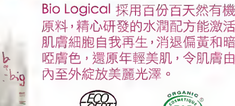












Bio Logical 採用百份百天然有機原料，精心研發的水潤配方能激活肌膚細胞自我再生，消退偏黃和暗啞膚色，還原年輕美肌，令肌膚由內至外綻放美麗光澤。









獲全球權威有機認證機構ECOCERT及COSMEBIO認證

網上訂購：www.fingershopping.com (全港300間Circle-K均可取貨及付款)

Bio Logical HK

香港總代理：洛鍔發展(香港)有限公司　電話：852-2372 9102　傳真：852-2372 9100　電郵：sales@mtheal.com




# 大澳龍舟遊涌

走進大澳扒艇行會址，眼球一直被「國家級非物質文化遺產」的銀色牌匾吸引，兩位大澳居民兼漁業行會代表樊森記、張海平熱情地介紹大澳端午龍舟遊涌的悠長歷史。張海平說笑道：「大澳聚集起來的，都是『過客』。」從前漁民天生天養，四海為家，一旦在陸上漁鄉聚腳下來，便遺留下豐富的傳統及風俗，今天他們沒有視大澳為過客，反肩負了傳承遊涌習俗的使命。

TEXT · LING PHOTO · FRANKY 及由 CACHE 提供 DESIGN · MAVIS

## 遊神祭孤魂

大澳龍舟遊涌又稱為「遊神」，傳統維持超過 140 年。據說，大澳現存的棚屋排列是遷就從前遊神時的路線而興建，分為一涌、二涌、三涌。當龍舟經過河道，當地居民不喜歡自己的棚屋被龍舟或神艇觸碰，認為這些船隻正在祭祠水上孤魂，如被碰到便是「不吉利」。所以，橋或船隻在遊涌過程中也要紛紛讓路。現在由於興建了水管水喉等設施，加上水淺行窄，原有的路線改為只遊寬闊的大涌。

大澳遊涌由三家漁業行會主持，每年端午前夕（農曆五月初四，即今年西曆 6 月 1 日）由楊侯廟開始，再到新村天后廟、關帝廟、洪聖廟接神出城，以龍舟拖帶神艇，將代表菩薩的小神像接到龍舟會的龍躉，然後翌日開始在水道巡遊，之後就會有送神儀式，成為一年一度大澳的漁鄉盛事。

### 漁民迷信

大澳龍舟遊涌的源起與一貫中國傳說無異，話說當年瘟疫席捲大澳，人們以龍舟帶着廟宇神像在大澳水道巡遊，瘟疫便立即消失。樊森記指，從前龍舟遊涌是在晚間進行的，故不會大鑼大鼓，而是悄悄為大澳祈福。但後來漁會將這項傳統改為端午遊涌，並在日間進行，據聞是由於每逢端午出海打魚都有怪事阻撓，「不是網子破了就是遇上風雨」，所以改為龍舟遊涌祈福反倒合理。樊森記補充：「如果現在晚上有龍舟下水，老人家反會覺得不吉利。」




### 遊涌工具及人手一覽

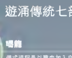
要扒一隻龍舟需 32 人，2 名鼓手，1 名杪手和 1 名鑼手。








## 遊涌傳統七部曲





### 噏龍

儀式過程是以雞血加入白酒，稱為雞紅酒，再將這些酒從頭到尾灑在龍舟上，以此潔淨龍舟。



### 開光

製成新龍舟，於楊侯廟進行「開光儀式」，象徵賦予生命。



### 採青

在楊侯廟舉行儀式，用青草拍打龍頭，再放入龍頭口中，代表注入生氣。



### 接神

龍舟順次序到各廟宇接出神像，請神時，漁行成員會為神像打傘遮陰。接神後，成員會將神像放在神艇中央。



### 遊涌

各行會的龍舟拖着載有着籮小神像的神艇在水道巡遊，神艇經過棚屋時，居民亦會焚燒元寶，祭祀孤魂野鬼。



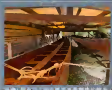
### 龍蓬

龍蓬是行會於端午期間搭建的活動場所，亦是龍舟停泊處，從廟宇請出的神像亦會擺放於此，讓人供奉。



### 送神

遊涌結束後，龍舟會拖帶神艇，將神像送返各個廟宇。樊森記稱，從前遊涌後會有龍舟比賽，但近年就取消了。



漁會「扒艇行」指定要用香港製造的龍舟，不過張先生指工匠後繼無人，很多已經仙遊進去。

### 香港非物質文化遺產

2011年，長洲太平清醮、大澳端午龍舟遊涌、大坑舞火龍、香港潮人盂蘭勝會都入選為第三批國家級非物質文化遺產，四個項目都屬於聯合國教科文組織《保護非物質文化遺產公約》所界定的「社會實踐、儀式、節慶活動」類別。

## 傳統的拉据

說到傳承問題，樊森記指，年輕一代很多已經搬離大澳，但到了端午節慶，年輕壯士就會回歸：「大澳人天生懂水性，不用事前練習，只要夠力氣，是男丁就可以參與。」他亦說，現在歡迎非原居民一起參與龍舟遊涌。不過說到女生參與遊涌，樊森記與張海平的看法不一樣。樊森記的漁會「扒艇行」多年來不准女生參與扒艇或坐神艇，張海平的漁會「合心堂」則較寬鬆，近年開始容許女生坐神艇。樊森記認為性別傳統需要嚴謹跟從：「你都懂得說這是傳統，就是要一代承傳一代，你不告訴他們這些年來的傳統和方法，日後就會慢慢流失。」

兩人都覺得，後輩對這個傳統有所了解，傳承不會太困難，特別是獲肯定為「國家級非物質文化遺產」後，大家都感受到這份認同感，不過要將這個風俗推介給外人，才是當務之急：「大家都對長洲搶包山很熟悉，大澳龍舟遊涌卻未必個個聽過。大澳這個地方，不怕人太多只怕沒人來。」

張海平最後笑說：「新界原居民有丁權，我們呢？」對大澳原居民來說，留得下來的，就是這些讓他們一直驕傲的傳統與偏執。Ⓟ

### 「大澳龍舟遊涌」文化體驗之旅

**日期**：5月31日（星期六）
**時間**：14:00-17:00
**講者**：蘇萬興
**主辦**：長春社文化古蹟資源中心
**查詢**：2291 0238 / info@cache.org.hk



香港大澳傳統龍舟協會主席、扒艇行負責人樊森記（左），香港大澳傳統龍舟協會副主席、合心堂負責人張海平（右）



# 莊文強

## 讓全世界都知

麥兆輝莊文強合導的《竊聽風雲》第三集即將上畫，由炒股到炒樓，到今集講土地霸權，多少也跟政治或社會議題特別親近。早前電影公司在報章刊登如一般集團上市的全版廣告，字眼諷刺幽默，有影射權貴及新界原居民之嫌。而預告片最後一句：「讓全世界都知道我們的低調。」讓人當頭棒喝，這句說的不止是電影本身，也是說兩名原創者在低調裡敢言，抑壓裡越界，呈現出電影裡外的社會性。麥兆輝莊文強的低調，全世界都知道，不用宣之於口，共鳴者都聽懂。

TEXT・LING PHOTO・FRANKY DESIGN・CARMAN



麥：麥兆輝　莊：莊文強

### 價值何價？

**麥**：《竊聽風雲 3》今次想走出城市，警匪片發生在都市有點普通，但背景可否是講新界的故事？當我們做 research 時接觸到新界原居民的丁權議題，覺得好有趣。

**莊**：香港人無土地概念，一出世都住在高樓上，買樓現在租借年期都是 99 年。但我們發現，原來有人（原居民）是可以擁有土地，天生出來就有這個權利。

**麥**：土地是屬於地球上每一個人，政府只是暫時管理，但政府推出高地價政策（即是地價收益補貼稅收），向全世界暗示樓價只會向上升。我女兒（小學生）都懂說：「買層樓保下值。」

八九十年代我做暑期工，看見做 boy 都有能力買樓。以今天的指數，現在一個 clerk 應該值月薪 5 萬元，但 TVB 監製都沒有這人工，怪不得劇集質素這樣低落。以前 TVB 是有值錢的高薪導演，陳木勝、杜琪峰、韋家輝都是。TVB 的前輩說，以前人工加 70%，我離開 TVB 時，我的下屬加 1.2%，我在 TVB 最後一次加人工只加 800 元。

**莊**：我們想帶出的問題是：「幾多錢先夠？」早前看財經新聞，匯豐控股今年純利係 159 億美金，但評論卻是遠遜於預期；中移動純利是賺幾千億人民幣，但評語是建議股民減持股票。我覺得這些新聞好古怪，賺這麼大的銀碼，但是他們說「還未夠，還要多一點」，有些價值被扭曲了。

**麥**：其實霸權真的存在。我們的故事好簡單，大家說發展、說進步，但究竟發展了甚麼？原來是找更多錢，都是金錢遊戲？**當進步是用金錢衡量，而不是個人質素及生活質素的進步，那進步是為了甚麼？**

**莊**：所謂發展進步，但人無進步。

**麥**：所以劇裡林嘉華有這句對白：「有無搞錯，比廿億我，當我哋乞兒啊？」現在社會究竟發生何事？二十億都是乞兒？現時太多錢在市場，炒裸蔥都會貴。當一樣東西炒到這麼貴，那會否已經不算是投資，是搶呢？如果是搶，那是罪惡，警匪片就當然需要罪惡啦。我們就在新界看到這些，那裡是一個 M 形社會，貧富懸殊好厲害，同一個姓氏，都可以有不一樣的對待。

**莊**：戲裡我們不是想討論政策對與錯，我只是覺得現在不公平，最好我有，你有，

# 麥兆輝
## 道我們的低調

### 從《風雲》到《竊聽風雲》

《竊聽風雲 3》的劇本受 1980 年無綫電視劇《風雲》所啟發，該劇由劉松仁、馮寶寶擔當主角。麥兆輝說，這是第一齣走入新界、講新界人的戲。每當外人不明白《竊聽風雲 3》想表達甚麼時，他們會播《風雲》的主題曲，所有人立即明白。他們亦因此買回《風雲》主題曲的版權，並請容祖兒重唱為《竊聽風雲 3》的主題曲。





男女都有，全香港人都有丁屋，便解決了香港房屋問題。

**麥**：我們只是想將一個很簡單、很傻、已經沒有人相信的想法告訴觀眾，就是知足。**以前知足是美德，現在講知足，你就會被社會淘汰。**

## 合拍片都是香港電影

王家衛在今年香港電影金像獎獲獎時說：「如果香港電影本身是行的，又何止北傳？」表面是對香港電影的鼓勵，但有人說隱喻是，合拍片為香港電影闖出一片天空，不要再將港產片與合拍片放在對立面上。

**麥**：其實我和莊文強正一步一腳印地告訴觀眾，我們在拍香港電影。我們好像摸索到一個方法合拍，在內地通過之餘又可以表達到想講的故事，亦做得不錯。**你看《救火英雄》、《魔警》、《香港仔》、《春嬌與志明》、《掃毒》、《毒戰》，哪齣不是合拍片？但它們都是港產片（香港電影）。**

**莊**：《香港仔》都是合拍片？

**麥**：對，還因為杜文澤說錯話而被大陸觀眾封殺。說回合拍片，例如《毒戰》講一班香港人在大陸販毒，你看杜琪峰多聰明，這樣的題材在大陸也能通過，大家都是用腦去經營這件事，暫時是做得不錯。我覺得王家衛這句話說得很對，和我們看到的方向一致。我們並不絕望，不是覺得「香港電影無啦」，我小時候看的香港電影都講國語。

**莊**：我兒時看《江山美人》都不是說廣東話的。你要認清一個問題，就是你心目中的香港電影，永遠是講一個大香港故事，還是小人物小故事？

**麥**：以前有齣戲叫《阮玲玉》，講 1920 年上海女星故事，這都是一齣香港電影啊。不能單用地區，是否合拍片去區分一齣戲是否港產片。Ⓟ

**後記**

觀眾對電影北望神州的厭倦是可以理解，但如果殺出另一血路，不知你會否給麥兆輝莊文強一個機會？要讓《竊聽風雲》無限復活，莊文強自言是很困難，並說笑曾想過將戲拍成喜劇，叫《竊聽工人》。這班底像昔日任白、梅蘭芳的戲班，不同劇本，由鐵三角演出陣容繼續擔演。不過今次《竊聽風雲 3》今次便跳出剛陽組合，女星周迅、葉璇擔當重要戲分，會否又是另一種味道呢？

# 樹油如此

《枯樹賦》曾有一句：「樹猶如此，人何以堪。」年輕畫家劉漢澄（Claire）未必飽歷風霜，油畫筆觸尚見幼嫩，然而她寫生繪畫我城的一草一木，以榕樹樹根為題，伸延至城市面貌，跟自然糾結而成的氣質「油」然而生。她對自然共生的讚歎，對都市的眷戀，正是樹油如此，樹猶如此。

TEXT・LING PHOTO・MICAHEL DESIGN・MAVIS







年輕畫家
**劉漢澄 Claire**

「選擇畫榕樹，就是被那生生不息的循環系統吸引，榕樹氣根貼地，與土地相連。外國的樹較沉悶，但榕樹是很『香港』的產物，你看，是否很婀娜多姿？」作品正好點出人與自然共生相連的主題。



## 戶外寫生的偏執

Claire 的作品屬於當代藝術，油畫作為主調子，油畫材料源於泥土，與塑膠彩作比較，她認為有跟自然貼近，較 authentic 的質感。作品顏色對比有著高彩度，卻又偏偏故意壓縮色温故作低調，構圖上特別著重塊面切割。要將她簡單歸類，就是一種寫實主義派。

比寫實主義更豐富的是，她堅持寫生的畫法，帶著木畫版，走出工作室，土地就是呈現藝術的遊樂場，與樹根泥土建立關係，香港這種畫家可算是十分罕見，何況是廿歲多的小妮子。她說：「寫生不止是寫實的繪畫，而是你跟當下的環境建立關係，例如陽光的變化、天氣、動物，都能夠給你困在工作室以外的靈感。」

Claire 在海外學成歸來，對她畫風影響深遠的有幾位畫家，包括 Rackstraw Downes、Gideon Bok、Sangram Majumdar 等大師，他們之中有的是堅持戶外寫生的老畫家，有的是畫現代風景畫；當中對 Claire 有所啟發的，是一種 perceptual painting 的筆鋒。Ⓟ

**《雙連》劉漢澄油畫展**

**日期**：即日至 5 月 31 日（逢星期二至六）
**時間**：12:00-19:00
**地點**：香港中環覺善里 7 號 PubArt Gallery

**《一城雙記》：劉漢澄油畫與張燦輝攝影**

**日期**：即日至 5 月 30 日
**時間**：09:00-17:00（逢星期一至五）
09:00-13:00（星期六）
**地點**：香港中文大學崇基學院行政樓大堂展覽廊



1.《Enfolding 擁抱》，油畫（2014）
2.《Taking Hold 抓緊》，油畫（2013）
3.《Bursting Out 破土而出》，油畫（2013）

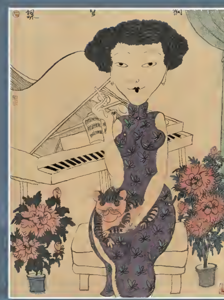


# 水墨麗人

以水墨描繪女性，自然想起仕女圖，風格多朦朧溫婉，身段婀娜有致，姿態各有不同，反映唐至清朝社會對女性的想像。當代墨水藝術家石建國筆下的女性，則都市味濃，離不開聊天、彈琴、煙酒與紋身，然而仍滲進石建國對人和自然的看法。

TEXT · JILLSANDY TEXT · 得見堂 · 網上圖片 DESIGN · MAVIS







**石建國**
**以畫筆直抒胸臆**

石建國從不起草稿，顯出他雖以水墨為介，卻從未受困於水墨中，並以筆法自由見稱。事實上初看石建國的畫作，感覺猶如在看豐子愷的漫畫，但又比漫畫多一點藝術感。這在於他的畫不完全以濃厚的墨線規範水墨的去向，光是看他對頭髮和陰影的處理，濃淡得宜，不拘章法，糅合了漫畫、中國水墨以及西方繪畫技法，渾然天成。

## 女體的浪漫情懷

石建國認為女人的身體是上帝創造的完美作品，而且女性也一直是畫家作畫的永恆主題。石建國：「我的系列作品《女人和馬》通過人與馬之間溫存和諧、相互依戀的關係，表達一種清純而浪漫的情懷，讚美自然的聖潔、人性的美好。」這段自我解說道出了石建國愛畫女性的動機，尤其畫中女性或與貓狗蝴蝶甚至是牡丹花共存，透露出人與自然和諧共生的理念。

古代的仕女圖，女性多手抱琵琶，又或是彈奏古箏，而石建國筆下的時代女性，則以鋼琴為樂器，多少顯示出女性時尚、浪漫，以及對藝術嚮往的個性，而並非媚俗之輩。畫中的旗袍也沒有老土或過時之感，反而有種《花樣年華》穿戴入時的美態。



**「麗人圖」展覽**

**日期：**即日至5月30日
**地點：**田灣興和街25號大生工業大廈3樓「得見堂」

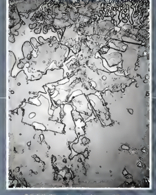




# 06 Culture photography



基本淚 (Basal tears)

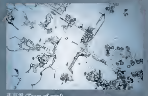


喜極而泣 (Tears from laughing until crying)



切洋蔥 [illegible] of chopping onions)





悲哀淚 (Tears of grief)

# 淚眼尋花

你對上一次哭是甚麼時候？是因為對現實生活的無力感，跟另一半分手，還是單單因為在廚房切洋蔥而被嗆到？原來不同情感流下的眼淚，狀態痕跡也有所不同。

TEXT · RINGO DESIGN · MAVIS



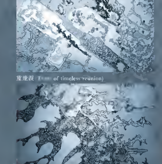


## 穹蒼下的眼淚圖案

我們不單止用語言和肢體動作表達感情，還會流眼淚。只要不是戲子，那些眼淚都代表了你真實感情的一部分，你有沒有一刻好奇：到底淚是甚麼模樣？女藝術家Rose-Lynn Fisher抱著這份好奇心，利用顯微鏡拍攝了一百幅人在不同狀態下所流的眼淚。 Rose-Lynn Fisher的作品，遠看像一幅從太空影下來的衛星圖片，在穹蒼之下，千百樣的感情也透過顯微鏡中的眼淚圖案表達出來。

## 眼角繼續保持濕潤

這輯作品命名為 "The Topography of Tears"，原來眼淚包含多種物質，本來用來保護眼睛的分泌物，隨著我們的感情變化而衍生出不同的形狀和圖案：悲傷的眼淚肢離破碎、喜極而泣的像灑落了一地的快樂、原來除了攔路雨，切洋蔥時流的眼淚也偏似雪花。無論你的心情苦澀得瘡痍滿目還是快樂得似盛放繁花，只要眼角繼續保持濕潤，便能感受眼淚的變化。Ⓟ



重逢淚 ([illegible] of timeless reunion)

盼望淚 (Te[illegible] of possibility [illegible])



**Rose-Lynn Fisher**

藝術家、攝影師，最新作品 "The Topography of Tears"。

帝王斑蝶的卵由孵出成為幼蟲到最終能夠化成蝴蝶的比例不足百分之一。大多數的幼蟲都成為鳥類和昆蟲的食糧。

# 拼湊蝶蹤

帝王斑蝶，一個充滿霸氣的名字，它的由來有兩個說法：其一是體形大，雙翼展開長約十厘米；另一說法是為紀念一位君主。除了名字特別外，帝王斑蝶習性亦與一般蝴蝶有所不同，帝王斑蝶有遷徙的習慣，而北美洲的帝王斑蝶更會飛越三千公里往南方過冬，這段遷徙旅程至少跨越三代方能完成。現正於香港太空館放映的全天域電影《蝶影謎蹤》，紀錄了一名加拿大動物學家追蹤帝王斑蝶的故事，拼湊出一場自然界的遷徙接力賽。

## 歷時三代的遷徙故事

每年秋天，數以百萬計的帝王斑蝶都會從北美洲飛往南方過冬，但從來沒有人發現這個越冬地所在何方，直至加拿大動物學家弗雷德 • 厄克特博士及他的妻子鍥而不捨的追尋，終告解開謎團。

全天域電影《蝶影謎蹤》紀錄了他們四十年來尋找帝王斑蝶越冬地的經過。為追蹤帝王斑蝶，厄克特博士嘗試在蝴蝶身上黏貼標籤，並成立昆蟲遷徙協會，發起貼標籤行動。到上世紀六十年代，已招募了四千多名義工成為「公民科學家」，加入追蹤蝴蝶的行列。直至 1976 年，他在墨西哥境內的山嶺上，找到首隻貼有標籤的蝴蝶，解開了大遷徙謎團。2008 年，墨西哥的帝王斑蝶保護區更被聯合國教科文組織列為世界遺產。

影片會跟隨一隻帝王斑蝶，見證牠如何克服重重困難，一代接一代去完成這場大遷徙，更可見證牠們由卵、幼蟲、蛹到蛻變成蝴蝶的各個階段。

### 放映資料

**片　長**：44 分鐘
**映　期**：即日起至 10 月 31 日
**時　間**：每日 3:50pm 及 7:20pm（星期二休館，公眾假期除外），逢星期六、日及公眾假期加開 12:20pm 一場
**地　點**：香港太空館何鴻燊天象廳（九龍尖沙咀梳士巴利道 10 號）
**標準票**：$32（後座），$24（前座）
門票於城市電腦售票網發售
* 半價優惠票適用於全日制學生、殘疾人士及 60 歲或以上人士
**查　詢**：2721 0226
http://hk.space.museum



影片會跟隨一隻帝王斑蝶建[illegible]女，見證牠們如何接力完成遷徙壯舉。



成千上萬[illegible]王斑[illegible]一起過冬，既可取暖又可互相保[illegible]。[illegible]體內儲存的[illegible]日子，直到春天來[illegible]




# 浪漫劇場 自畫像

## 林奕華

林奕華自言不是音樂劇發燒友，最近卻執導首個音樂劇《梁祝的繼承者們──兩個愛情系學生的藝術肖像》。寫詞猶如吟詞作對，今次林奕華摒棄一般流行曲所呈現的音樂劇模式，以梁祝的愛情文本作基調，看見的卻是林奕華的劇場剖白──性別、愛情、藝術、教育、繼承的想法共冶一爐，將華文劇場連結起來，林奕華就有這種視野與功力。

TEXT · LING　PHOTO · YVONNE CHAN & 非常林奕華　DESIGN · MAN





[illegible]，有[illegible]角，每個人進進出出，[illegible]構：創作和[illegible]本身。第一個人出現，然[illegible]，再[illegible]，一直傳承下去。

### 雙性的祝福

林奕華說舊時中國人很少愛情故事，梁祝是例外.「中國人是一個沒有青春的民族，愛情只是為成就男性成家立業，西方才講究愛情與自我探索。」梁祝獨特的性別表述，也最吸引林奕華：「祝英台女扮男裝，開初是男性，真相大白後是女性，一個人擁有兩種性別的特質，在現代社會應該是一種 blessing，例如一個人可以既有承擔（代表剛陽），也有溫柔一面（代表陰柔）。」揭開愛情的底牌，林奕華更想講性別之分，所以音樂劇裡有一首歌叫《圍裙》，述說法式字典裡的男女之分：「性別將人劃分，但性格將人聚集；性別是看得見，性格卻看不到；一條圍裙就有這種魔力，男女皆可穿上，卻充分呈現溫婉一面。」

### 顛覆傳統音樂劇

作為音樂劇，林奕華沒有因應觀眾口味編寫 K 歌。他包辦了 18 首歌曲的填詞（17 首作詞，1 首翻譯），卻偏偏不寫流行曲，對本地的音樂劇模式算是一種挑戰。流行歌曲最大特點是引起聽眾共鳴，正所謂：「一開心唱飲歌，不開心唱飲歌」，林奕華卻明言要超越這種依賴「共鳴感」的音樂劇模式：「中文流行曲多是讓你聯想到情景，我們卻想講意境，是有詩意的。這不是要觀眾直接接收訊息或勾起共鳴，而是想刺激他們思考，是自我沉溺的另一種境界。」

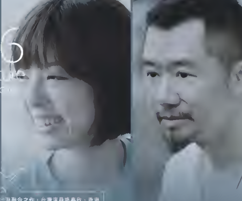
梁祝的繼承者們
Art School Musical


CHUNG YING THEATRE COMPANY
中英劇團
35TH
榮獲第十六屆香港舞台劇獎
聯同兩大出爐劇后攜手演出
頭注香
THE LAST BET OF MY DEAD AUNT (2014 VERSION)
~2014 全身反轉玩
扮鬼扮馬為領獎
彩票人人爭住搶
葵青劇院演藝廳
30-31/5, 5-7/6/2014 8pm
31/5-1/6^, 7-8/6/2014 3pm
$280, $220, $180, $120
藝術總監 古天農 編劇 司徒偉健 導演 劉浩翔
門票現於城市電腦售票網公開發售
6106 6338
3761 6661
2111 5996
www.urbtix.hk
粵語演出 in Cantonese
Jobby @ Leighton Aveda
中英劇團
www.chungying.com



林奕華表示今次選擇人文題材，西方劇作《吉屋出租》"Rent"對他的創作有很大影響。






今次創作是台港融合之作，台灣演員路嘉欣、香港演員張國穎可算是代表，她們說，劇裡沒有一個人演梁山伯、祝英台，全部演員都在演梁山伯和祝英台，每個人也可以做主角。而林奕華是很好的老師，讓他們真的「繼承」了戲劇的造詣，亦為他們度身訂造幾首屬於他們、貼近他們想法的歌曲歌詞。

劇中有一幕是渦自畫像，負責編舞的伍宇烈說，他們以正方形箱子表達一張白紙的概念，因為自畫像象徵一個人怎樣看自己，箱子可以立體地表達當中的沉重、承載事物的意思。

## 藝術愛情的比喻

在林奕華眼裡，藝術與愛情本是同根生，結出來的果實叫浪漫，林奕華批評現代人的浪漫太現實和量化：「浪漫一定要是買張飛往羅馬的機票？吃一碗原汁原味的白飯也可以是浪漫！」藝術和愛情再也不講「明知不可為而為之」的浪漫精神，所有事情都講保守，不講嘗試，所以平庸。



林奕華說劇作裡充滿借喻，愛情包裝卻講自我價值和身分的尋溯：「愛情，歸根究底是說明一個人怎樣衡量自己的價值。」古有祝英台女扮男裝隱藏身分，現代社會大家不用女扮男裝，卻時刻帶著面具做人，林奕華說，大家都不想讓別人知道自己是誰，因為怕受傷，這就是今次劇中梁山伯面對的矛盾，女生愈開放，男生卻愈顯得退縮，林奕華正好創作了一首歌曲名叫《為甚麼我不能告訴你我是誰》，歌詞節錄是這樣的：

**祝：你是不是很想告訴我你是誰？**
**梁：你是不是很想知道我是誰？**
**祝：我想告訴他我是誰？**
**梁：我不能告訴他我是誰**



而劇中亦有關於藝術的比喻：劇裡祝英台讀藝術是為了自我探索，梁山伯卻是為了名成利就，每個藝術學生都要畫一張自畫像，擺在梁山伯面前只有一張白紙，概念勝在取巧，得到老師稱讚，眼見祝英台充滿熱熾，眼前永遠不是白紙，他卻慨歎藝術的真義。林奕華說：「從前藝術學院是為了培養工匠，不是會思考的藝術家。而現在，成名的藝術家可以不懂畫畫，只懂取巧。」藝術裡失去藝術本質，愛情卻未必有愛，這就是身處的社會的模樣嗎？

## 繼往開來

林奕華所堆砌的關鍵詞，最後一個是「繼承」。他直言不喜歡「本土」這詞，好的事物就是好的，不用政治地區劃分，不怕風吹雨打，好的事情沒法承傳下來，是因為當初沒有好好扎根。「繼承」，反而是為了對抗時間的無常，藝術就是最美妙的媒界，留不下來的，唯有用畫筆勾畫出來。

青年劇場，繼承了對青春的想像；梁祝，繼承了對經典的尊重；愛情固然無常，但願藝術讓生命更不朽、更永恆。Ⓟ

**《梁祝的繼承者們——兩個愛情系學生的藝術肖像》**
**日期**：即日至5月24日
**時間**：19:45
**地點**：葵青劇院演藝廳

40TH ANNIVERSARY / 港樂 HKPhil

首席贊助 太古

太古音樂大師 Swire Maestro

SYMPHONIC DANCES FROM

# WEST SIDE STORY

## 夢斷城西交響舞曲

約翰・亞當斯 《主席之舞》
康高特 小提琴協奏曲
艾菲斯 《新英格蘭三地》
伯恩斯坦 《夢斷城西交響舞曲》

紐約愛樂助理指揮
斯卡利安
Case Scaglione

楊天媧
Tianwa Yang
小提琴

**6 & 7-6-2014**
**星期五、六 8pm**
**香港文化中心音樂廳**

$320 $240 $180 $120
$160 $120 $90 $60*

**American Monuments 美樂巨著**

| | |
|---|---|
| 信用卡電話購票 | 2111 5999 |
| 網上購票 | www.urbtix.hk |
| 票務查詢 | 3761 6661 |
| 節目查詢 | 2721 2332 |
| 折扣優惠 | www.hkphil.org |

*全日制學生，60歲或以上，殘疾及綜援受惠人士
(額滿即止，此折扣不可與其他優惠同時使用)

梵志登 Jaap van Zweden
音樂總監 Music Director

現於城市電腦售票網發售



hkphil.org





## FILM

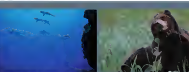


**《傷失的情歌》"The Broken Circle Breakdown"**

女紋身師習慣將愛人的名字紋在身上，當感情結束時，她自會設計另一款圖案將本來的紋身蓋過。一天她邂逅了「藍草音樂」樂手，加入了他的樂隊演唱，最後把他名字也紋在身上了。二人偶然生下女兒，可是，隨著女兒被確診癌症，三口子的甜美生活逐漸崩潰。導演巧妙地交錯時序表述故事，讓主角往返於幸福天堂和悲痛地獄之間。

**導演**：Felix van Groeningen
**主演**：Veerle Baetens, Johan Heldenbergh

## TV



**《挺進蠻荒島》"Mystery Of The Lost Islands"**

知名動物學家兼大型掠食動物專家 Dave Salmoni 於節目中前往最荒涼的島嶼，帶領觀眾飽覽未受破壞的小島美景，包括有「世界鯊魚首都」之稱的朗伊羅亞環礁、滿佈北美灰熊的阿得米拉提島等。節目更會看到他接近吸血蝠、錘頭雙髻鯊、逆戟鯨和北美灰熊，Dave 的求生技巧不僅受到考驗，他還向高難度挑戰，嘗試呈現猛獸體內的秘密。

**首播**： 5 月 27 日（逢星期二晚上 9 時）
**頻道**： Discovery 頻道（有線電視 53 台、now 寬頻電視 209 台及 bbTV 313 台）

## FILM

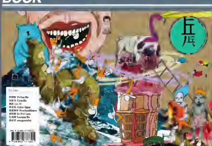


**《東京小屋》**

日本大師級名導山田洋次改編中島京子的同名獲獎小說。二戰前，年輕的多紀離鄉別井去到東京市郊一間小屋打工，侍候女主人時子一家，但卻發現時子背著丈夫跟僱員板倉發展婚外情。60 年後，年老的多紀把時子一生的故事和東京小屋的回憶一一寫下來。多紀離世後，外甥健史在她的遺物中發現一封未開封的陳年舊信，鍾緩揭開埋藏於多紀心內[illegible]紀的秘密。

**導演**：山田洋次
**主演**：松隆子、妻夫木聰、黑木華

## BOOK



**《乒乓》合輯繪本**

集合八位本土新晉插畫師，包括繪畫宣傳海報的 Vivian Ho、發起人 Leumas To、街頭塗鴉創作人 Overloaddance 等。第一期以「山」為主題，並且邀請了本地著名獨立漫畫家黎達達榮為創刊號作特別壓軸登場，難免令人想起16年前的獨立漫畫雜誌《甲由》。不同的是此合輯以插畫為主，漫畫為副，是近年難得一見的獨立繪本作品。

**作者**：何博欣、何淑美、劉思、顏嘉瑤、超載舞步、蘇瑋琳、杜翰燦、黃思哲
**出版**：Rewind Records

## MUSIC



**"Lights Out" by Ingrid Michaelson**

紐約獨立創作才女 Ingrid Michaelson 的第6張錄音室專輯，封面上的知性打扮，加上走小清新路線，註定受文青追捧。第一首曲目 'Home' 跟以往的唱腔不同，較為跳脫，並加入了電子和搖滾元素，令樂迷有耳目一新之感。另一曲 'Time Machine' 也有驚喜，開首和結尾幾粒喇叭聲，編曲甚有功力，加上收放自如的聲音，絕對令樂迷一聽再聽。

## DVD





**《聖羅蘭》"Yves Saint Laurent"**

故事以一代時尚設計大師伊夫聖羅蘭與皮爾貝格由1956至1976二十年間的生活點滴為主題。聖羅蘭服兵役時一度精神崩潰，其後在沉重工作壓力下，病情不斷反覆。兩人的關係，由合作伙伴以至感情生活均多次面臨挑戰。聖羅蘭經常會抑鬱及暴躁，但因得到皮爾貝格的包容及悉心照顧，最終兩人仍可雙守到老，締造了非凡的時裝王國，亦譜出一段真摯感情。




i LIKE metropop 送：

# 農本方®
# 複方羅漢果止咳沖劑 313 份

生活壓力大、經常熬夜容易引起上火熱氣，而長時間於空調環境工作會令喉嚨乾涸。農本方®為全港超過 9 成醫院*採用的中藥品牌，其農本方®複方羅漢果止咳沖劑採用優質藥材製成，如羅漢果、桔梗、枇杷葉等，有助清熱潤喉、化痰止咳，特別適合於火鍋、燒烤、吃過煎炸或麻辣食物後飲用。產品均獲發重金屬及有毒元素、農藥殘留及微生物限度測試的合格證明，保證產品安全可靠。

metropop 為大家健康打氣，特別送上農本方®複方羅漢果止咳沖劑 313 份，現在只需讚好 metropop facebook 成為粉絲，即有機會獲複方羅漢果止咳沖劑 2 盒 (價值 $96)。




1. 讚好 metropop facebook 專頁
2. 於此活動 post 留言回應：寫出其中一款藥材成份
3. 填寫登記表格

首 313 位答對問題並成功登記的讀者即可獲農本方®複方羅漢果止咳沖劑 2 盒，名額有限，請即登入 **www.facebook.com/metropophk** 參加！

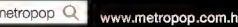


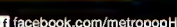
**立即參加！**
facebook.com/metropophk
**2014 年 5 月 28 日晚上 11 時 59 分截止**

活動詳情及細則請參閱 metropop facebook 專頁

* 附設提供濃縮中藥顆粒的中醫診所醫院 (2013/14 市場調查)



（廣告）




## CJ Bibigo 水餃系列

CJ 於 2013 年將旗下食品之品牌改名為 CJ Bibigo，Bibigo 的意思是「拌」，是韓餐的重要文化。Bibigo 以健康為理念，嚴選新鮮食材，製成皮薄小巧的鮮青瓜豬肉水餃、鮮菜豬肉水餃及鮮嫩雞肉水餃，不需解凍，三分鐘即熟。另外還有外形扁平的韓式傳統煎餃及粉絲煎餃，皆不添加防腐劑及人工色素。

**銷售點：** 百佳、惠康、大昌食品市場、華潤、吉之島、一田、Apita、UNY 及 Piago
**查詢：** 2768 2166

## 樂敦養潤水 新一代眼部保養品

樂敦養潤水含 4 種珍貴養潤成分，包括透明質酸鈉及天然維生素 E 等，經由臨床測試後，證實有效增殖眼角膜細胞，增加雙眼氧氣含量，為眼睛提供營養，促進新陳代謝，滋潤明眸和紓緩眼部疲勞，高效紓緩日間因使用電腦、智能手機或配戴隱形眼鏡引致的眼睛疲勞，同時改善視力，獲得 93% 眼科專科醫生推薦。

**售價：** $81.9 / 13ml
**網址：** www.mentholatum.com.hk






## Clarisonic 深層淨化毛孔修護組合

Clarisonic 結合專利聲波技術及針對性配方的護理產品於一身，推出針對潔淨收細毛孔的深層淨化毛孔修護組合，透過獨有雙向模式擺動的深層潔淨刷頭、深層潔淨潔面啫喱和深層淨化毛孔泥膜，有效深層潔淨毛孔內的多餘油脂及毒素，臨床測試證實使用一次，能減少顯著毛孔達 25%，瞬間讓毛孔健康呼吸。

**銷售點：** 銅鑼灣時代廣場、中環 IFC 連卡佛專櫃、金鐘 LAB Concept 及 JOYCE BEAUTY
**售價：** $600（包括深層潔淨潔面啫喱 177ml 一支，深層毛孔淨化泥膜 60ml 一支及深層潔淨刷頭一個）
**查詢：** 2110 1496



## Méthode SWISS 溫泉亮白深層修護睡眠面膜

Methode SWISS「溫泉美白護理系列」的溫泉亮白深層修護睡眠面膜兼備美白、排毒及修護 3 重功效，引入睡眠間同時美白、保濕及修護的概念。產品蘊含瑞士溫泉水配方，其豐富的礦物質能修護受損肌膚，強化肌膚的鎖水屏障，達致長效保濕。另外，配方中獨有的升級版美白排毒複合物，從內至外達至全效美白功效。

**售價：** $480 / 100ml
**銷售點：** 全線莎莎
**查詢：** 2505 5023

## Caudalie 夏日必備清爽組合

Caudalie 素來以高效天然，性質溫和見稱。當中葡萄籽潔面慕絲特別適合混合性及油性肌膚使用，能有效且溫和地潔淨過剩皮脂分泌，配合星級皇牌產品葡萄籽活性爽膚水，有效收斂粗大毛孔之餘，更可即時為肌膚提升光澤。兩者的功效定能解決夏天氣為肌膚帶來的困擾，讓肌膚變得啞緻，時刻綻放光采。

**銷售點：** 莎莎
**查詢：** 2505 5023
**網址：** www.caudalie.com





## E-Max 呈獻機動戰士獨角獸高達

E-Max 呈獻全港獨家的 GUNDAM UC 系列活動，是全亞洲首次一氣呵成播放整個機動戰士獨角獸高達電影系列。地下中央廣場會變身 GUNDAM 基地，高達迷可近距離與兩部 GUNDAM UC 的主機體合照，更會展出過百件 GUNDAM UC 系列珍藏品，包括劇本原手稿及特別版 GUNDAM UC 系列模型及 REEBOK X GUNDAM 波鞋系列。

**日期：** 即日至 6 月 1 日
**時間：** 10.00 – 22.00
**地點：** E-Max 地下中央廣場
**查詢：** 2620 3388
**網址：** www.emaxhk.com
**facebook：** EMax（九展）



## 幸福要做環保袋 2014

幸福醫藥今年首次與香港高等科技教育學院合作，舉辦「幸福要做環保袋 2014」設計比賽及展覽。是次活動有助於在設計及創意藝術方面有傑出表現的學生，發展他們的潛能。展覽展出 15 份由香港高等科技教育學院設計學院一、二年級學生的作品，不同的獨特創作風格，背後都抱著為更美好將來而設計的同一理念。

**日期：** 即日至 6 月 6 日
**時間：** 9:00 – 19:00
**地點：** 將軍澳景嶺路 3 號 A 棟大堂
**費用：** 全免

## Hershey' s 踢出 GO FUN 大抽獎

即日至 8 月 17 日購買 Hershey' s 產品滿 $30 或以上，以單一收據計算，登入網址並填寫個人及收據上的資料，即有機會贏取 PlayStation®4 500GB 主機（極致黑）連足球遊戲軟件，PlayStation® Vita Wi-Fi 型號主機連足球遊戲軟件或 $300 運動用品現金禮券。登記收據時，於 facebook 分享此活動，可獲得多一次抽獎機會。

**查詢：** 2739 3133
**網址：** www.hersheys-hkpromotion.com


25-31/5
發售
1-7/6
發售
8-14/6
發售
港鐵列車
輕便充電器
MTR Train Power Bank
每款優先價*
$168
(零售價$238)
數量有限 售完即止
隨時隨地... 充電！
Recharge your phone... Anytime Anywhere !
於各港鐵客務中心 (非付費區。不包括機場快綫、羅湖、落馬洲及馬場站)、
輕鐵客務中心及金鐘站旅客服務中心有售。
詳情請瀏覽 www.mtr.com.hk 或致電2881 8888查詢。
(圖片只供參考)
www.mtr.com.hk
以下產品適用：
平板電腦
Tablet
智能手機
Smartphone
MP3播放器
MP3 Player
心繫生活每一程
MTR港鐵
SINCE 1979

# pop choice





## TOM FORD
## 夏日彩妝限量別注系列

時尚大師 Tom Ford 以別注魅惑新色，迎接今個夏日，TOM FORD SUMMER 2014 COLOR COLLECTION 夏日彩妝限量別注系列，裝潢沿用標誌象牙白和金色，一貫的高貴典雅格調，妝色卻大膽玩味，為火熱夏妝灌注無限創意。在大師眼中，肌膚綻放自然光輝，眼眸為柔美中性色調圍繞，以鈷藍色烘托，這新妝最是誘人。

**銷售點**：連卡佛時代廣場時代廣場 TOM FORD BEAUTY 美妍專櫃
**查詢**：2111 4015

## 「國際寵物及水族用品展」Pet & Aqua 2014

藝人翟威廉將於展覽邀請觀眾上台玩遊戲，還有精彩節目數之不盡，包括寵物按摩示範、狗狗染毛示範、寵物領養區、免費拍照館，「最可愛寵兒大獎」、「最服從大獎」等各式各樣比賽。

**日期**：6 月 6 至 8 日
**地點**：澳門威尼斯人會展中心 A 館
**查詢**：2827 6766
**網址**：www.pet-exhibition.com
**facebook**：PetAndAqua



## AIA MPF 連續七年支持耆康會「德德豬顯愛心」計劃

友邦退休金管理及信託有限公司向來積極履行企業社會責任，今年已連續第七年支持香港耆康老人福利會「德德豬顯愛心」計劃，推動幼稚園及小學學童儲蓄，捐助長者服務，藉以宣揚敬老及培養儲蓄習慣。AIA MPF 行政總裁馮裕祺表示會貫徹友邦「真生活 真夥伴」的品牌理念，與港人並肩而行，成為他們真誠的夥伴。

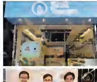


## 「活力運動 @ 澳門喜來登」健體旅程計劃

澳門喜來登金沙城中心酒店推出「活力運動 @ 澳門喜來登」健體旅程計劃，酒店邀請了多位星級導師與賓客進行健身工作坊，她們除了指導一系列的瑜珈訓練及工作坊外，亦會為參加者提供健康飲食計劃的專業指引，構成全方位的健身計劃。即日起至 6 月 21 日，賓客可以每位優惠價港幣 1,920 元起，預訂套票。

**查詢**：+853 8113 0800
**網址**：sheratonmacao.com/fitness







## 黃埔新邨煤氣客戶中心開幕

位於紅磡黃埔新邨第二期的全新煤氣客戶中心現已開幕，提供一站式的多元化專業服務，讓顧客體驗優質生活。店內陳列了多款煤氣煮食爐具、抽油煙機、熱水爐、乾衣機等，以供顧客參觀選購。此外，煤氣公司更提供 24 小時客戶服務熱線、星期日維修服務、免費移走舊爐等，讓顧客尊享六星級的貼心服務。

**地點**：黃埔新邨第二期德民街 41 號地下 N4 號舖
**facebook**：TowngasAppliance

## SUNPLAY® 夏日新裝 SKIN AQUAUV 水感系列

連續 8 年冠香港 No 1 防曬品牌專家 SUNPLAY® 的全新包裝 SKIN AQUA UV 水感系列，與防曬原料製造專家攜手研發的 Solarex-3 新一代超級防曬系統，全面阻隔 UVA 及 UVB，預防光老化問題，提升細胞 DNA 修復力。全系列四款備有美白、高度防曬或敏感肌專用配方，照顧不同膚質，加上多重鎖水保濕成分，讓肌膚透現水感。

**銷售點**：萬寧、屈臣氏、莎莎、卓悅、各大零售店及藥房
**查詢**：2699 0078







## Phillip Wain
## 全新純生理纖體排毒療程

Phillip Wain 的深層排毒瘦身療程集中改善體重、脂肪比例及生理年齡。革新療程以深海海藻及消脂酮，配合以太空物料概念研發的法式熱能深層溶脂氈，排出毒素及廢物。療程後能透過排出的汗水顏色分析身體狀況，從而針對不同的都市病及婦女病。首次體驗可以 $388 優惠價體驗療程一次，並加送 7 天健身會籍。

**查詢**：3980 9838
**網址**：www.phillip-wain.com





## UNHCR 第七屆難民電影節

截至 2013 年底，有 42 萬人受到難民署關注，尤其是敘利亞、蘇丹南部和馬里和剛果民主共和國等地方，因社會動盪而成為難民的人們為數不少，卻僅收到少量的資金援助。為令大眾提高對這群世界上最弱勢群體的認識，UNHCR 舉辦「第七屆難民電影節」，精選了六套關於難民生活的電影，並請來沈旭暉教授作事後分享。

**日期**：6 月 20 – 25 日
**地點**：油麻地眾坊街 3 號駿發花園百老匯電影中心